



**DOJO ROMA CITTÀ APERTA ASD**



In collaborazione con: **Dojo Lazio**



# STAGE TECNICO

**Diretto dal M° FABRIZIO TABELLA**

**Sabato 23 marzo 2024**

Mattina presso "Zanshin Dojo Castelli Romani", Via Variante di Cancelliera, Ariccia (Rm)  
Pomeriggio presso "Sporting Village", via Carroceto, Aprilia (LT)

**Domenica 24 marzo 2024**

Mattina presso "Il Dojo", via Carano 2b (angolo con via Perugia), Aprilia (LT)

Allenamento aperto a tutti - Stage Tecnico con **M° Fabrizio Tabella**

GIORNO	ORARIO	GRUPPO	GRADO TECNICO	PROGRAMMA
Sabato 23 MARZO 2024	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>	DOJO ROMA	Insegnanti e assistenti	Tai Sabaki No Kata nage
	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	DOJO ROMA	Dan	Studio de combattimento contro più avversari
	12 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>	PAUSA PRANZO		
Sabato 23 GENNAIO 2024	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	TUTTI	Bambini	Yoseikan mini budo
	15 <sup>45</sup> - 17 <sup>30</sup>	TUTTI	TEMA 1	Tai Sabaki No Kata – applicazioni atemi (necessario: guantoni o guantini)
	17 <sup>45</sup> - 19 <sup>30</sup>	TUTTI	TEMA 2	Gen Ryu (necessario: bokken)
Domenica 14 GENNAIO 2024	9 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	DOJO LAZIO	Dan /kyu	Atemi/Nage
	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	DOJO LAZIO	Insegnanti e assistenti	Tonfa Kumidachi

## Termini per l'Iscrizione e Versamento Contributo di Partecipazione

	1 MODULO(2 ore)	2 MODULI(4 ore)	3 MODULI(6 ore)	4 o più MODULI(8/12ore)
Bambini U12	€ 10,00 (1h)			
Minori di 16 anni	€ 20,00	€ 30,00	€ 40,00	€ 55,00
Da 16 anni in su	€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 70,00

I Contributi di Partecipazione dovranno essere versati per mezzo di bonifico bancario sul C.C. intestato a "DOJO YOSEIKAN BUDO ROMA CITTA APERTA ", IBAN: IT67T0303273920010000781110 - BIC/SWIFT:BACRIT21927

Causale: (Nome), (Cognome), contributo STAGE TABELLA, del (data)

Ciascun Partecipante dovrà firmare il Foglio Presenza, che attesterà la Partecipazione al Seminario.

**Occorrente per il seminario in base al programma scelto:** Ciascun partecipante dovrà presentarsi munito di Keikogi (kimono d'allenamento), Bokken, guanti, Yoseikan Pass