Polisportiva Cassa di Risparmio di Asti

SEZ. JUDO

Associazione Sportiva Dilettantistica

La A.S.D. Polisportiva Cassa di Risparmio di Asti Sez. Judo in collaborazione e con il Patrocinio del Comune di Portacomaro organizza la:

24 ORE DI JUDO

Manifestazione aperta a tutte le categorie di età

Luogo: Palazzetto dello Sport di Portacomaro (ASTI)
Data: Venerdì 21 marzo - Sabato 22 marzo
Quota di iscrizione: Euro 10,00 (comprensiva di maglietta ricordo della manifestazione)
Programma: venerdì ore 16.00 - 17.30 allenamento (randori) categorie ES A - ES B – CA – JU – SE
ore 17.30 - 18.30 allenamento (randori) categoria MASTER
ore 18.30 - 20.00 allenamento categorie BA – FA – RA – ES A*
* la partecipazione al gruppo di allenamenti degli ES A è a discrezione dei tecnici sociali

venerdì ore 19.30 cena 1° gruppo (AGONISTI)
ore 20.30 cena 2° gruppo

venerdì	ore 24.00 – 01.30	allenamento categoria AGONISTI (tecnica)
sabato	ore 01.30 – 02.30	allenamento categorie MASTER (tecnica)
notte		a scelta allenamento a oltranza o riposo (sacco a pelo)
sabato	ore 08.30 – 10.00	allenamento PRE-AGONISTI
sabato	ore 10.00 – 11.30	allenamento AGONISTI (randori)

E' possibile cenare presso la pro-loco di Portacomaro a modico costo: dai 5 ai 10 Euro bevande incluse.

La società organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali danni o furti a cose e persone, prima, durante o dopo la manifestazione. Gli atleti dovranno essere tesserati alla Fijlkam o a un Ente di Promozione.

Per informazioni logistiche e pre-iscrizioni contattare:
M.Cristina Cirillo tel. 347-8846763 e-mail marycristina@inwind.it

Informazioni per JC Ceresio-Caslano: Jasmine Radaelli (tel. 079/299.57.66)