



1° STAGE INTERSTYLE ALLA MEMORIA DI MASSIMO DOSSENA

Domenica 16 GIUGNO 2013

Palestra scuole medie Via Cavour Lodi Vecchio

PROGRAMMA E ORARI:

h. 9.30 M° G. Bertelè THAI BOXE

Riscaldamento – Tecniche di Thai boxe:

Lavoro alla media distanza, schivate e rientro.

h. 10,30 M° A. Pavia KARATE TAISHIN

Training sul Mawashigeri (calcio circolare)

Metodologia di esecuzione, livelli di attacco, combinazioni

h. 11.30 Istruttori G. Marchesi e G. Galluzzi MMA

Tecniche di proiezione e finalizzazione a terra

h. 12,30 Break

Spuntino leggero e bevande offerto dagli organizzatori

h. 13.30 M° S. Castrovilli e M° G. Bertelè COLTELLO

Metodologia d'approccio alla difesa da coltello puntato

h. 15.00 Sessione di sparring

I partecipanti potranno provare a confrontarsi tra loro in modo controllato

I non interessati allo sparring, possono rimanere per ripassare le diverse tecniche apprese durante lo stage

h. 16.00 Saluto finale

PRESENTARSI PUNTUALI E CON LE PROTEZIONI

Info: gi@interstylesd.com

338 27 26 965 G. Bertelè

corsaditartaruga@gmail.com 338 45 41435 A. Pavia

gabrielemarchesi@tiscali.it 338 12 42 441 G. Marchesi

lo stage è aperto a tutti e il costo di partecipazione è di € 20,00

CONTIAMO SULLA VOSTRA PRESENZA ANCHE PER MASSIMO !