



# **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](mailto:gi@interstylesd.com)

338 27 26 965 G. Bertelè

[corsaditartaruga@gmail.com](mailto:corsaditartaruga@gmail.com) 338 45 41435 A. Pavia

[gabrielemarchesi@tiscali.it](mailto: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 !**