



Fontanellato, 02 Maggio 2012

CIRCOLARE N. 4/2012

Oggetto: Shotokai Camp 2012

Si comunica che il prossimo 15, 16 e 17 Giugno 2012 si terrà a Palazzuolo sul Senio (FI)

Shotokai Camp 2012

stage di Karate-dō Shōtōkai aperto a tutti i praticanti.



Quest'anno lo stage di fine stagione è stato organizzato in un "centro ritiri", il Green Energy Camp, localizzato nelle colline tosco-romagnole, situato su un'altura fra le sponde del torrente Aghezzola a 6 km dal paese Palazzuolo sul Senio.

Il centro è dotato di un dojo di circa 140mq di parquet. Si compone di ampi fabbricati e di camerate in comune; il tutto ben inserito in un contesto naturale e in sintonia con l'ambiente. Anche se spartana la struttura è dotata di tutti i confort ed è spesso utilizzata anche da importanti aziende per corsi di coaching motivazionale e leadership per i loro funzionari.

La struttura è immersa nel verde e nella natura. Non circolano auto e non passano strade, la si raggiunge solo attraverso antichi sentieri appenninici. In completo isolamento per vivere un'esperienza in piena concentrazione ma ricca di sensazioni

Un grande prato e numerose zone per attività all'aperto ci permetteranno di organizzare tante attività che saranno abbinate agli allenamenti di karate. Un momento per crescere athleticamente e tecnicamente ma anche un'occasione per divertirci e per fare gruppo.

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)



COME RAGGIUNGERE IL CAMP:

DA BOLOGNA A PALAZZUOLO SUL SENIO (km 79 circa)

Da Bologna raggiungete Imola, Riolo Terme, Casola Val Senio e Palazzuolo sul Senio.

Attraversato il centro di Palazzuolo sul Senio proseguite per circa 1700metri verso la fraz. di Quadalto ed il Monastero della Madonna delle Nevi, poi ancora in salita verso Borgo san Lorenzo per circa 600 metri fino al BIVIO PER PIEDIMONTE.



Per vedere altre informazioni potete visitare il sito internet: www.gecam.com

COSE DA NON DIMENTICARE:

-karategi (consigliamo di portarne almeno 2)

-sacco a pelo

-tuta

-felpe o pile

-scarpe da ginnastica e/o scarpe da trekking

-biancheria e necessario per la doccia

-torcia

Il Green Energy è a disposizione dell'intero gruppo, abbiamo comunque trovato un hotel **esclusivamente per gli accompagnatori** che volessero rimanere in zona:

HOTEL EUROPA Via M.Pagani 2/4 -Palazzuolo sul Senio 055-8046011

Tariffe : € 43,00 pensione completa

€ 35,00 solo pernottamento

€ 39,00 mezza pensione

LOCANDA SENIO Borgo Dell'Ore, 1 Palazzuolo sul Senio 055-8046019

Tariffe : € 115,00 pernottamento e colazione camera matrimoniale o doppia

incluso l'uso della piscina e centro benessere.

Convenzione con il Green Energy Camp, specificando gruppo di Karate

<http://www.locandasenio.com/>

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)



PROGRAMMA

Venerdì 15 Giugno 2012

| Orario | attività |
|---------------|---------------------------------------|
| 09,00 | ritrovo |
| 10,00 - 11,30 | keiko |
| 12,30 | pranzo* |
| 14,30 - 16,00 | shiatsu/attività all'aperto e merenda |
| 16,00 - 17 | Preparazione atletica |
| 17,00 - 18,00 | keiko |
| 18,00 - 19,00 | tornei e giochi all'aperto |
| 20,00 | cena* |
| 21,30 | ciambella party |
| 22,30 | in branda!! |

*solo i pasti del Venerdì sono al sacco

Sabato 16 Giugno 2012

| Orario | attività |
|---------------|----------------------------------|
| 07,30 - 08,30 | colazione |
| 08,30 - 9,30 | preparazione atletica |
| 09,30 - 09,45 | merenda |
| 09,45 - 11,00 | keiko |
| 11,15 - 12,30 | escursione nel bosco |
| 13,00 | pranzo |
| 14,30 - 16,30 | percorso survival |
| 16,30 - 17,15 | preparazione atletica |
| 17,30 - 18,30 | keiko |
| 18,30 - 19,30 | Shiatsu/attività all'aperto |
| 20,30 | cena |
| 21,30 | festa con musica, balli e giochi |
| 22,30 | in branda!! |

Domenica 17 Giugno 2012

| Orario | attività |
|---------------|-----------------------|
| 07,30 - 08,00 | Meditazione |
| 08,00 - 09,00 | Colazione in karategi |
| 09,00 - 10,30 | Keiko |
| 11,00 | Esami kyu e dan |
| 13,00 | pranzo |

Il programma è da ritenersi indicativo e potrà subire alcune variazioni.

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)



PREPARAZIONE ATLETICA

Questo stage si caratterizzerà per le sessioni di preparazione atletica specifica per il karate. Verranno eseguiti esercizi e allenamenti per incrementare forza, velocità e resistenza, ma soprattutto esplosività e agilità. Caratteristiche atletiche che oltre a potenziare il fisico facilitano e migliorano la prestazione tecnica. Visto il contesto che la struttura offre con spazi e attrezzature outdoor alcune sedute avranno format di "boot camp" e "survival".

Gli allenamenti saranno condotti da un professionista della preparazione atletica, il prof. Stefano Carlini, esperto anche in addestramento fisico-militare.

Di seguito un breve curriculum vitae dell'insegnante:

Studi

Diploma ISEF conseguito presso l'Università di Urbino

Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Foggia

Specializzazione biennale Post Laurea in Relazioni Pubbliche presso il Consorzio Interuniversitario di Roma

Specializzazione in chinesiologia presso l'Università di Chieti

Insegnamento

Docente master nei corsi di fitness rivolti ai formatori, per la Federazione Italiana Fitness

Presenter internazionale

Ha ricoperto il ruolo di docente presso le Facoltà di Scienze Motorie di Chieti, Genova e Foggia.

Ambiti operativi

Specializzato nel settore tonificazione e training funzionale. Trainer di discipline olistiche e posturali.

Formatore di Pilates. Preparatore atletico. Personal trainer. Competenze nel settore nutrizione.

Il Formatore

Forma e aggiorna gli insegnanti che operano nei fitness club. Lavora per **Federazione Italiana Fitness** come docente senior.

Preparatore atletico

Dal 1987 è preparatore atletico di calcio a 5 lavorando per squadre dalla serie C alla serie A. Ha inoltre preparato formazioni di volley. Oggi è preparatore atletico della nazionale di calcio a 5 della Repubblica di San Marino e docente ai corsi di preparazione atletica della Federazione Italiana Fitness.

Giornalista

Giornalista pubblicitario dal 1992 ha collaborato con molti quotidiani e riviste ad ampia diffusione nazionale. Oggi dirige Performance e PT Journal, magazine della Federazione Italiana Fitness. Si occupa di relazioni con la stampa per alcune aziende. E' consulente scientifico della rivista Ok Salute.

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)



QUOTE STAGE

La quota di partecipazione è **unica** e comprende:
tutti gli allenamenti
vitto e alloggio i pasti dal sabato mattina a domenica pomeriggio
alloggio per dormire (con vs. sacco a pelo)

Prezzo totale - € 140,00

Il modulo di partecipazione allo stage dovrà pervenire alla scrivente segreteria **entro e non oltre il 31 Maggio 2012.**

Per le modalità di pagamento rivolgersi in segreteria o al proprio Maestro.

ESAMI DI 1° KYU e DAN

La sessione d'esame per i 1° kyu e gradi Dan si terrà domenica 17 giugno alle ore 11,00. Per coloro che devono partecipare alla sessione d'esame per il 1° kyu dovranno inviare alla segreteria il modulo allegato **entro e non oltre il 31 Maggio 2012.** Il costo dell'esame per 1° kyu è di **€ 20,00** pagabili sul posto o mezzo bonifico bancario.

Per i gradi DAN le società dovranno inviare alla Segreteria della Scuola Shotokai Italia solo il modulo di comunicazione di avvenuta iscrizione agli esami **entro e non oltre il 31 Maggio 2012** (termine improrogabile, necessario per poter ricevere la modulistica da parte della Federazione!).

NOTA BENE: I candidati agli esami di Dan in regola con le presenze richieste dal R.O.O., come sotto specificato, dovranno provvedere autonomamente ad inviare l'iscrizione all'esame e la quota di **€ 65,00** (tramite c/c postale FIKTA n. 16906208), sempre **entro e non oltre il 31 maggio 2012**, a:

**FIKTA SEGRETERIA
Via Lattanzio, 68
20137 MILANO**

ATTENZIONE: Possono accedere agli esami solo coloro che hanno maturato i crediti formativi necessari per il conseguimento del grado. Per il controllo dei crediti è necessario portare la scheda personale alla commissione.

I responsabili delle società sono pregati di attenersi scrupolosamente ai termini sopraindicati (in particolare per l'invio dell'elenco dei candidati agli esami di Dan).

Cordiali saluti

Scuola Shotokai Italia
Il segretario
M. 4Dan Cristian Lombardi

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)