

Non dimenticarti di portare

Karategi e protezioni



Ciabatte



Scarpe da ginnastica



Costume da bagno



Asciugamani



Accappatoio



Borraccia



## ISCRIZIONI

**Scuola Karate Italia**  
**A.S.D. Energy Club**  
via Papa Giovanni  
Mosciano S. Angelo (TE)  
tel. 085.8061451  
Mobile 389.6049663  
info@scuolakarateitalia.it  
energy.club@alice.it

**A.S.D. Team Karate Ortani**  
Corso Umberto 381/5  
Montesilvano (PE)  
Tel. 085.4454858  
Mobile 328.1744324  
maestro@teamkarateortani.it



# KARATE

## Boot Camp

14 - 20 luglio 2014



Hotel  
**Miramonti Village**  
Prati di Tivo (Pietracamela, Te)

# KARATE camp 2014

È un progetto con l'obiettivo di sviluppare l'interazione tra persone ed ambiente; di formare e di educare tramite la disciplina del karate

## Regolamento

Il Campo è aperto a tutti, anche ad amici e parenti degli allievi.

- **Età minima: 8 anni.**
- Comunicare intolleranze alimentari, allergie o uso di farmaci specifici.
- Gli iscritti al Camp dovranno consegnare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Sono esonerati tutti i tesserati con il certificato in corso di validità alla data del Camp.
- L'adesione al Camp va confermata **entro il 10 giugno 2014** con il versamento di un acconto di € 150,00.
- Il saldo dovrà essere versato entro il 1 luglio.
- In caso di rinuncia oltre la data del 1 luglio la somma versata non verrà rimborsata.
- In caso di non raggiungimento del numero minimo il Camp verrà annullato e restituite le somme versate.

**Nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso, a 1500m slm**  
**Il Camp è aperto a tutti**

## Una settimana di vacanza e sport

- Soggiorno e pensione completa 7 giorni e 6 notti.
- Attività organizzata: lezioni di karate, tornei sportivi, escursioni, animazione.
- Utilizzo di tutte le strutture sportive e ricreative: piscina, campi da gioco, bike, palestra, discoteca ecc.
- Polizza assicurativa della Federazione Italiana Karate.
- T-shirt e zainetto.



## Quanto costa?

**Boot Camp Atleti € 340,00\***

**Accompagnatori € 290,00\***

*(Tutto come sopra, escluse le lezioni di karate).*



\* il prezzo si intende per persona

## Programma della giornata-tipo

ore 9,00	Buongiorno e colazione
ore 10,00	Preparazione fisica e Karate tradizionale e sportivo all'aperto
ore 12,00	Pausa relax
ore 13,00	Pranzo
ore 16,30	Giochi sportivi-ricreativi
ore 17,30	Merenda
ore 18,30	Piscina
ore 19,30	Cena
ore 21,00	Animazione Discoteca
ore 23,30	Buonanotte



**SPECIAL TREKKING DAY**  
**Giornata speciale dedicata ad un'escursione sul Gran Sasso**

