



*IMPROVE YOUR
SKILLS.*

KARATE SUMMER CAMP

29 GIUGNO - 2 LUGLIO
2022 CASCIA (UMBRIA)



YOSHOKAN



IL CAMP ESTIVO DELLA NOSTRE ACCADEMIE.

"VIVI UN' ESPERIENZA DI TATAMI UNICA CON I TUOI
COMPAGNI DI ALLENAMENTO"

IL KARATE SUMMER CAMP è un raduno
intensivo di 4 giorni creato
appositamente per i praticanti di
KARATE. E' strutturato affinché tutti i
partecipanti vivano intensamente
questa esperienza implementando la
loro consapevolezza e competenza
tecnica. IL KARATE SUMMER CAMP
prevede fino a 3 sessioni giornaliere
di allenamento.



PROGRAMMA

MERCOLEDÌ (FESTIVO)

- ARRIVO ENTRO LE 14:30 E CHECK IN
- ALLENAMENTO KARATE ORE 15:30/17:00
- CENA DALLE ORE 19:30

GIOVEDÌ E VENERDÌ

- PREPARAZIONE ATLETICA ORE 7:00/8:00
 - COLAZIONE ORE 8:15
- ALLENAMENTO KARATE ORE 9:00/11:00
 - RELAX PISCINA
- PRANZO DALLE ORE 13:00
- ALLENAMENTO KARATE ORE 15:30/17:00
 - RELAX PISCINA
- CENA DALLE ORE 19:30

SABATO

- PREPARAZIONE ATLETICA ORE 7:00/8:00
 - COLAZIONE ORE 8:15
- ALLENAMENTO KARATE ORE 9:00/11:00
 - RELAX PISCINA
- PRANZO DALLE ORE 13:00
 - CHECK OUT
- ESCURSIONE IN RAFTING
(facoltativa)



YOSHOKAN



QUOTE PRATICANTI

- € 270 iscrizione entro
il 10-06-2022
- € 340 iscrizione entro
il 24-06-2022

QUOTE ACCOMPAGNATORI

- € 220 iscrizione entro
il 10-06-2022
- € 290 iscrizione entro
il 24-06-2022

QUOTE BAMBINI NON PRATICANTI

- GRATIS fino ai 4 anni nel letto
con genitori (da pagare solo
pasti da quantificare secondo
esigenze)
- € 145 dai 5 ai 10 anni
- € 210 dagli 11 anni in su



Le quote COMPRENDONO:

- *Alloggio in camere doppie o triple (singola con supplemento di €20 al giorno)*
- *Pensione completa (colazione, pranzo e cena) dalla cena del mercoledì al pranzo del sabato bevande escluse*
- *2/3 sessioni di allenamento al giorno di KARATE*

Le quote NON COMPRENDONO:

- *Telefonate dalla struttura dell'Hotel, consumazioni al bar e tutto quello non specificato come incluso nella voce "le quote COMPRENDONO"*
- *Escursione RAFTING della Domenica*

