

Come raggiungerci:

In Auto: Autostrada A1 fino a Napoli, quindi A3 fino a Potenza, superstrada fino a Metaponto e da qui S.S. 106 in direzione Sud Reggio Calabria fino a Scanzano Jonico Nord dove bisogna seguire le indicazioni per L'HotelClub o lido di Scanzano.

Oppure Autostrada Adriatica A14 fino a Bari, deviazione per Taranto fino a Palagiano – termine dell'Autostrada, proseguire immettendosi sulla S.S. 106 in direzione Sud Reggio Calabria fino a Scanzano Jonico Nord.

In Treno: Stazioni FS di Scanzano Jonico (3km), Policoro (6 km) oppure Metaponto (22 km).

In Aereo: Aeroporti di Bari e Brindisi entrambi a circa 130 km.

Trasferimenti privati dall'aeroporto di Bari o Brindisi, la quota si intende a tratta:

auto 4 posti	€ 150,00
navetta 8 posti	€ 200,00
pullman 30 posti	€ 350,00
pullman 50 posti	€ 600,00

Oppure **navetta pubblica** GRASSANI & GAROFALO: costo di € 8,00 a tratta.
Due Corse giornaliere escluso la Domenica.

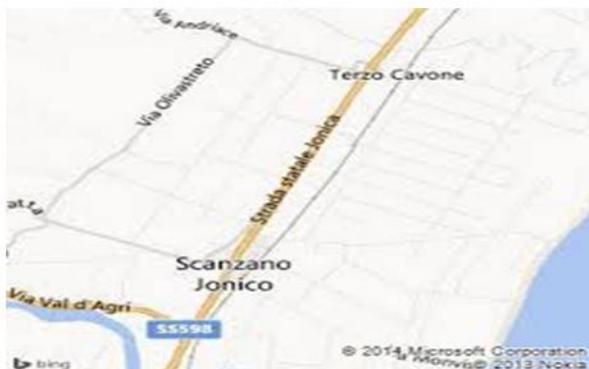
Partenza da Scanzano Jonico “Motel2 Palme” alle ore 04.05 e alle ore 15.45

Arrivo all'Aeroporto di Bari alle ore 06.00 e alle ore 17.40.

Partenza da Aeroporto di Bari alle ore 14.30 e alle ore 24.00

Arrivo a Scanzano Jonico “Motel2 Palme” alle ore 15.55 e alle ore 01.25.

Il Trasferimento da Villaggio Torre del Faro a Motel 2 Palme è a cura dell'organizzazione, previa comunicazione del partecipante.



INFO:

ASD CAM D'ONOFRIO

Email: camdonofrio@gmail.com

vincdonofrio@libero.it

Tel +39 0973 611393 Fax +39 0973 612384

Mobile +39 338 3615538

CONTATTO FACEBOOK:

TERRYANA D'ONOFRIO

FRANCESCO D'ONOFRIO



CONI



In collaborazione con



Seminario Internazionale di Karate

Preparazione Fisica
per Atleti di Alto Livello
Kumite & Kata



Campioni d'Europa



Francesco D'Onofrio



Terryana D'Onofrio

Una vacanza all'insegna dello "sport sano"

07-10 Settembre 2014 - Atleti fino a 12 anni

11-14 Settembre 2014 - Atleti Agonisti e di alto livello

VILLAGGIO TORRE DEL FARO

Viale C.E. Bernasconi - 75020 Scanzano Jonico (MT) - Basilicata

www.villaggiotorredelfaro.it



L'ASD CAM D'ONOFRIO, affiliata Fijlkam, con il patrocinio del Comitato Regionale Coni di Basilicata, della Scuola Regionale dello Sport Coni di Basilicata e della Società Lucana di Medicina e Chirurgia, organizza un Seminario Internazionale di preparazione fisica, rivolta alle principali specialità del Karate, al quale possono partecipare i bambini da 5 anni in su.

I cinque allenamenti previsti, si svolgeranno sotto la guida del Prof. Vincenzo D'Onofrio, Direttore Scientifico della Scuola Regionale dello Sport Coni di Basilicata, Preparatore Fisico della Scuola Centrale dello Sport di Roma, Tecnico di IV° Livello Europeo e Coach Mondiale di Kata e Kumite WKF (World Karate Federation).

Le attività di lavoro verteranno su diverse tematiche: gioco, preparazione fisica, sviluppo delle abilità specifiche di alto livello relative al kata e al kumite, etc..

PROGRAMMA:

Per i bambini fino a 12 anni.

Arrivo Domenica 07/09/2014 entro le ore 16.00 e partenza Mercoledì 10/09/2014 dopo pranzo.

Quota (Seminario + pensione completa):

- Bambini fino a 12 anni € 185,00 a persona per le 3 notti;
- Tecnici e/o Ufficiali di Gara € 200,00 a persona per le 3 notti (presenziano alle lezioni pratiche);
- Accompagnatori € 160,00 a persona per le 3 notti (non sono autorizzati a presenziare alle lezioni pratiche).

Supplemento doppia uso singola € 15,00 al giorno.

Per gli agonisti e Atleti di alto livello.

Arrivo Giovedì 11/09/2014 entro le ore 16.00 e partenza Domenica 14/09/2014 dopo pranzo.

Quota (Seminario + pensione completa):

- Atleti € 195,00 a persona per le 3 notti;
- Tecnici e/o Ufficiali di Gara € 230,00 a persona per le 3 notti (presenziano alle lezioni teorico/pratiche);
- Accompagnatori € 160,00 a persona per le 3 notti (non sono autorizzati alle lezioni teorico/pratiche).

Supplemento doppia uso singola € 15,00 al giorno.

Non sono ammesse riprese video.

Le quote sopra indicate includono:

- Seminario;
- Trattamento di pensione completa, acqua e vino della casa inclusi ai pasti;
- Tessera Club: animazione diurna e serale, servizio spiaggia a partire dalla terza fila (1 ombrellone + 1 lettino + 1 sdraio), utilizzo attrezzature sportive, uso piscina;
- Sistemazione in camere multiple.

La quotazione non include:

- consumazioni al bar;
- eventuale tassa di soggiorno.

Certificato d'idoneità all'attività sportiva.

I partecipanti al di sotto dei 12 anni devono presentarsi muniti del certificato per attività non agonistica rilasciato dal medico curante e/o pediatra.

Gli Atleti invece, devono presentarsi muniti di certificato d'idoneità all'attività sportiva agonistica (anche in fotocopia).

Le attività tecnico-fisiche, si terranno all'interno del "Villaggio Torre del Faro" di Scanzano Jonico (MT).

GIORNATA TIPO

Fino a 12 anni	Atleti Agonisti e di alto livello
08.00 Sveglia 08.30 Colazione	08.00 Sveglia 08.30 Colazione
Educazione Fisica: motricità e gioco 09.00 – 10.00 Gruppo A 10.15 – 11.15 Gruppo B 11.30 – 12.30 Gruppo C 13.00 PRANZO 13.30- 15.45 Tempo libero	Preparazione fisica per la specialità "Kata" 09.00 – 10.30 Gruppo A Preparazione fisica per la specialità "Kumite" 10.45 – 12.15 Gruppo B
Abilità specifiche di base e propedeutica alla tecnica 16.00 – 17.00 Gruppo A 17.15 – 18.15 Gruppo B 18.30 – 19.30 Gruppo C 20.00 CENA 20.30- 22.30 Tempo libero ed animazioni. 22.45 Riposo a letto	13.00 PRANZO 13.30- 15.45 Tempo libero Sviluppo di abilità specifiche 16.00 – 17.30 Gruppo A Kata 17.45 – 19.15 Gruppo B Kumite 20,00 CENA 20.30- 23.00 Tempo libero 23.00 Riposo a letto

Le iscrizioni devono pervenire entro il 30 Giugno 2014 al seguente indirizzo email: camdonofrio@gmail.com, specificando i dati identificativi del/i partecipante/i, ed il relativo recapito telefonico.

La quota deve essere versata mediante bonifico bancario intestato a:

ASD CAM D'ONOFRIO

IBAN: IT17J 03067 42260 00000000089

L'Associazione si riserva di annullare il Seminario, qualora non si dovesse raggiungere il numero minimo dei partecipanti, previa restituzione della quota versata.

SCHEDE DI ADESIONE

Cognome e Nome _____ Nato a _____
il _____ Cap _____ Residente in _____ Via _____
Tel _____ email _____ Codice Fiscale _____
T-shirt XXS XS S M L XL XXL
Società di appartenenza _____

Parteciperò al Seminario come:

Atleta Tecnico e/o Uff. Gara Accompagnatore Presidente o Dirigente

PER I MINORI

Io sottoscritto/a _____ autorizzo mio/a figlio/a _____ regolarmente tesserato con la Federazione Fijlkam/Fikta o EPS/DSA convenzionati, a partecipare al Seminario Internazionale di karate che si svolgerà nel "Villaggio Torre del Faro" di Scanzano Jonico MT, esonerando per qualsiasi evento l'ASD CAM D'Onofrio da ogni responsabilità sia civile che penale.
Firma del genitore _____

Trattamento dei dati

I Partecipanti al Seminario, gli Accompagnatori e i Tecnici e/o Uff. Gara, in ottemperanza al D.L.vo 30/06/2003 N°196 devono rilasciare opportuna autorizzazione al consenso del trattamento dei dati personali e al diritto d'immagine.
Firma di accettazione _____