

X KANGUEIKO DE MOCOCA

2009

CONVITE

Srs. atletas.

A Diretoria da Associação Masters de Judô, vem mais uma vez convidá-los para participarem do nosso tradicional KANGUEIKO, que será realizado nas férias de julho, conforme programação abaixo. Este evento tem como finalidade principal intensificar os treinamentos dos atletas, melhorando assim o nível técnico e tático de todos os participantes, uma vez que estarão participando vários professores e atletas da região, e também a confraternização entre todos os participantes.

Não fique de fora, participe!

COMEMORANDO ESTE ANO 10 ANOS DE EXISTÊNCIA !!!

PROGRAMAÇÃO:

- ?? 21 DE JULHO (TERÇA-FEIRA) A PARTIR DAS 18: 00 HORAS - CHEGADA AO LOCAL DO KANGUEIKO
- ?? 22 DE JULHO (QUARTA-FEIRA) INICIO DAS ATIVIDADES
- ?? 25 DE JULHO (SÁBADO) ÀS 17:00 HRS. - ENCERRAMENTO

PROGRAMAÇÃO DIÁRIA :

06:00 HORAS	BOM DIA
06:30 HORAS	TREINAMENTO DE JUDÔ (PARTE TÉCNICA E TÁTICA PARA COMPETIÇÕES)
08:00 HORAS	CAFÉ DA MANHÃ
10:00 HORAS	TREINAMENTO DE CAMPO (PREPARAÇÃO FÍSICA)
12:00 HORAS	ALMOÇO
16:00 HORAS	TREINAMENTO – RANDORI (LUTAS NAGUE WASA / NE WASA)
19:00 HORAS	JANTAR
20:00 HORAS	PALESTRAS, VIDEOS E RECREAÇÃO
22:30 HORAS	BOA NOITE

TREINAMENTOS E COORDENAÇÃO

- ?? PROF. LUÍS CÉSAR MERLI – ASS. MASTERS DE JUDÔ - MOCOCA
- ?? PROF. DANILO PIETRUCCHI – CENTRO DE TREINAMENTO DE DIVINOLÂNDIA – DIVINOLÂNDIA/SP
- ?? PROFA. MARIA TERESA B. MERLI – PREPARAÇÃO FÍSICA E RECREAÇÃO – ASS. MASTERS – MOCOCA

PROFESSOR CONVIDADO PARA TREINAMENTOS DE NE WASA (TÉCNICAS DE SOLO).

- ?? PROF. ALEXANDRE NIELSEN – FAIXA PRETA 2º GRAU DE JIU JITSU – GRACIE BARRA - RIO DE JANEIRO/RJ

O LOCAL – CASA DE FORMAÇÃO DE SÃO BENEDITO DAS AREIAS (DISTRITO DE MOCOCA) 15 KM DE MOCOCA, LOCAL COM AMPLO SALÃO PARA DOJÔ (ACADEMIA) ALOJAMENTOS MASCULINO E FEMININO COM CAMAS, VÁRIOS BANHEIROS, REFEITÓRIO CAMPO DE FUTEBOL E AMPLO PÁTIO, LOCAL SEGURO E TRANQUILO ONDE JÁ REALIZAMOS VÁRIAS VEZES O NOSSO TRADICIONAL KANGUEIKO.

MATERIAL NECESSÁRIO PARA PARTICIPAR:

2 KIMONOS / TENIS E ROUPA ADEQUADA PARA CORRIDA E TRILHA / ROUPA DE CAMA E OBJETOS DE USO PESSOAL.

PODERÃO PARTICIPAR:

JUDOCAS COM IDADE A PARTIR DOS 10 ANOS - MASCULINO E FEMININO;

OBS: - OS JUDOCAS COM IDADES ENTRE 07 E 12 ANOS PARTICIPARÃO DE TREINAMENTOS ESPECÍFICOS PARA A CATEGORIA, SEPARADAMENTE DOS DEMAIS (13 ANOS ACIMA).

INSCRIÇÕES :

ATÉ O DIA 15 DE JULHO (QUARTA-FEIRA) 50 VAGAS.

PODERÁ SER REALIZADA NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA PELO ALUNO OU RESPONSÁVEL QUANDO MENOR, OU NO E-MAIL academiamasters@ig.com.br , NO ATO DA INSCRIÇÃO RETIRAR A FICHA DE INSCRIÇÃO E REGULAMENTO.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO : R\$ 150,00 EM 2 X DE R\$ 75,00 – (INCLUSO – 4 REFEIÇÕES DIÁRIAS , TODA A ESTADIA E TREINAMENTOS) SEM DÚVIDA O KANGUEIKO MAIS BARATO DO BRASIL.