

XI-KANGUEIKO DE MOCOCA

2010

CONVITE

Srs. Professores e Atletas.

A Diretoria da Associação Masters de Judô, vem mais uma vez convidá-los para participarem do nosso tradicional KANGUEIKO, (TREINAMENTO E ACAMPAMENTO DE INVERNO) este ano na sua **11ª EDIÇÃO**, 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!

PROGRAMAÇÃO:

- 06 DE JULHO (TERÇA-FEIRA) A PARTIR DAS 18: 00 HORAS - CHEGADA AO LOCAL DO KANGUEIKO
- 07 DE JULHO (QUARTA-FEIRA) INICIO DAS ATIVIDADES
- 10 DE JULHO (SÁBADO) ÀS 17: 00 HRS. – ENCERRAMENTO

PROGRAMAÇÃO DIÁRIA :

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

- DIA 08/07 (QUINTA-FEIRA) PALESTRA = **OS EFEITOS NEGATIVOS E COMO DIZER NÃO AS DROGAS,**
- DIA 09/07 (SEXTA-FERA) TRILHA NA CACHOEIRA DE ITAMBÉ / CÁSSIA DOS COQUEIROS (**13 ANOS ACIMA**)

TREINAMENTOS E COORDENAÇÃO

- PROF. LUÍS CÉSAR MERLI – ASS. MASTERS DE JUDÔ - MOCOCA
- PROF. DANILO PIETRUCCHI – CENTRO DE TREINAMENTO DE DIVINOLÂNDIA – DIVINOLÂNDIA/SP
- PROF. RICARDO AVELINO – FAIXA PRETA DE JUDÔ E JIU JITSU – TREINOS DE NE-WASA
- PROFA. MARIA TERESA B. MERLI – PREPARAÇÃO FÍSICA E RECREAÇÃO – ASS. MASTERS – MOCOCA

O LOCAL – CASA DE FORMAÇÃO DE SÃO BENEDITO DAS AREIAS (DISTRITO DE MOCOCA) 15 KM DE MOCOCA, LOCAL COM AMPLO SALÃO PARA DOJÔ , 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.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO:

R\$ 150,00 = (INCLUÍDO HOSPEDAGEM, TREINAMENTOS, CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, JANTAR E LANCHE NOTURNO), PODERÁ SER PAGA EM ATÉ 3 PARCELAS DE R\$ 50,00 A PARTIR DO MÊS DE MAIO.

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 10 E 14 ANOS PARTICIPARÃO DE TREINAMENTOS ESPECÍFICOS PARA A CATEGORIA, SEPARADAMENTE DOS DEMAIS (15 ANOS ACIMA).

INSCRIÇÕES :

ATÉ O DIA 01 DE JULHO (QUINTA-FEIRA).

PODERÁ SER REALIZADA NO E-MAIL acadademiamasters@ig.com.br , OU PELO TELEFONES (19) 9189 3508 / 9111 7915.