



Ko ryu Jujutsu Federation



SPORTILIA 20/23 settembre 2018

Giovedì 20 settembre	Ore 16,00/19,00 Ore 19,30	Allestimento Palazzetto Cena Pernottamento
Venerdì 21 settembre	Ore 9,00/10,00 Ore 10,00/11,00 Ore 11,00/12,00 Ore 12,45 Ore 15,30/17,00 Ore 17,00/18,30 Ore 19,30 Ore 21,00	Ju Jitsu Kobudo (Sai e Tonfa) Metodo Bianchi Pranzo Nihon Tai Jitsu (M° Daniele Mazzoni) Boxe (guanti 10 Oz o da Kick Jitsu) Cena Riunione Commissione Tecnica Nazionale
Sabato 22 settembre	Ore 9,00/10,00 Ore 10,00/11,00 Ore 11,00/12,00 Ore 12,45 Ore 15,30/17,00 Ore 17,00/18,30 Ore 19,30 Ore 21,00	Ju Jitsu Elementi di JKD e Kali (M° Giovanni Mattia) Elementi di BJJ (M° Daniele Jacovelli) Pranzo Allenamento Funzionale (Istr. Francesco Bono) Legislazione (Generale Dott. Giovanni Garau) Cena Assemblea e calendarizzazione attività
Domenica 23 settembre	Ore 9,00/10,30 Ore 10,30/12,00 Ore 12,00/12,15 Ore 13,00	Potenziamento muscolare per sport di contatto Mixer Martial Art Smontaggio e carico tatami Pranzo

DOCENTI:

Ospite d'Onore: M° Daniele Mazzoni Responsabile italiano del NIHON TAI JITSU

La Commissione Tecnica Nazionale del Sistema Tattiche Difensive (Generale Dott. Giovanni Garau, Francucci Italo, Berutti Renato, Ronchini Gianni, Toschi Massimiliano, Rebaudengo Massimiliano, Manassero Luciano, Carleo Antonio, De Pretto Daniela, Proia Livio Cesare)

Il M° Francesco Bono Istruttore allenamento funzionale certificato WTA

Il M° Daniele Jacovelli esperto grappling

Il M° Gianni Mattia esperto JKD e Kali filippino

€ 180,00	3 giorni di pensione completa dal giovedì alla domenica	+ 15 ore di Stage
€ 150,00	2 giorni di pensione completa dal venerdì alla domenica	+ 15 ore di Stage
€ 100,00	1 giorno di pensione completa dal sabato alla domenica	+ 9 ore di Stage