



LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> info@laboratorioenergiamentale.it

EVENTO

Stage KARATE shotokan

M° Contiero

Data Inizio **01/10/2022** Data Fine **02/10/2022** N°ammesso **18** Termine iscrizioni evento **28/09/2022**
Struttura **LEM - sede operativa** Iscrizioni **Persone fisiche e Associazioni**
Recapito **Strada Polpresa 5**
10070 - VIU'
Info evento **IT_PIE_LEM**

DETTAGLIO

MODALITA AUTOGESTIONE Eventuale cena / pranzo in autogestione . Ogni persona porta per se il cibo necessario e tutto viene condiviso oppure si compra il necessario e si divide per partecipanti
Visiona le righe in dettaglio per maggiori info.

Info / contatto **roberto - 324 091 8831 - roberto@contiero.com**

Conto

IBAN

Banca

Note

ATTIVITA'

Codice **KA.2** data **02/01/2022** Karate Shotokan SKI-I
Riferimento KARASH / DP.10 / 00000083 Condizioni accesso **Unisex**
Categoria **Tutti** Atleta normodotato
Specialita' **Stage OPEN**
Riepilogo **Stage (sabato/domenica) + pernotto 80 Euro**
Sabato pomeriggio e Domenica mattina
Sabato 15:30 > 17:00 KIHON di base, Esercizi in coppia
17:00 > 17:15 Pausa
17:15 > 19:00 KATA Sentei , forma , Applicazione al Kumite
Domenica 09:00 > 09:45 KIHON di base , Rafforzamento del corpo - Esercizi di base
09:45 > 10:00 Pausa
10:00 > 12:00 YAKUSOKU KUMITE, Studio e applicazione al kumite

Costo STRUTTURA e STAGE per sabato /domenica

stage completo sabato / domenica	30 euro +
uso cucina sabato / domenica	10 euro +
pernotto	25 euro +
uso palestra + docce domenica	15 euro =
totale	80 euro



LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> info@laboratorioenergiamentale.it

Codice **KA.3** data **02/01/2022** Karate Shotokan SKI-I
Riferimento KARASH / DP.10 / 00000201 Condizioni accesso **Unisex**
Categoria **Tutti** Atleta normodotato
Specialita' **Stage OPEN**
Riepilogo **Solo stage sabato pomeriggio 40 euro**

Sabato pomeriggio

Sabato 15:30 > 17:00 KIHON di base
Esercizi in coppia
17:00 > 17:15 Pausa
17:15 > 19:00 KATA Sentei , forma
Applicazione al Kumite

Eventuale cena in autogestione . Ogni persona porta per se il cibo necessario e tutto viene condiviso

Costo per il Sabato

stage	20 euro
uso cucina	5 euro (se cena)
uso palestra + docce	15 euro
totale	40 euro

Codice **KA.4** data **02/10/2022** Karate Shotokan SKI-I
Riferimento KARASH / DP.10 / 00000202 Condizioni accesso **Unisex**
Categoria **Tutti** Atleta normodotato
Specialita' **Stage OPEN**
Riepilogo **Solo stage domenica 40 euro**

Domenica mattina

Domenica 09:00 > 09:45 KIHON di base
Rafforzamento del corpo - Esercizi di base
09:45 > 10:00 Pausa
10:00 > 12:00 YAKUSOKU KUMITE
Studio e applicazione al kumite

Eventuale pranzo in autogestione . Ogni persona porta il cibo necessario per se e tutto viene condiviso

Costo per la domenica

stage	20 euro
uso cucina	5 euro (se pranzo)
uso palestra + docce	15 euro
totale	40 euro

Codice **KA.5** data **02/10/2022** Karate Shotokan SKI-I
Riferimento KARASH / DP.10 / 00000203 Condizioni accesso **Unisex**
Categoria **Tutti** Atleta normodotato
Specialita' **Stage OPEN**
Riepilogo **Stage completo sabato/domenica, no pernottato, 70 euro**
Sabato e Domenica



LEM Laboratorio Energia Mentale APS

Associazione Promozione Sociale

C.F. 97855570012

Corso Francesco Ferrucci 19 c/o Ufficio CSEN

10138 - TORINO (TO)

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/> info@laboratorioenergiamentale.it

Sabato	15:30 > 17:00	KIHON di base Esercizi in coppia
	17:00 > 17:15	Pausa
	17:15 > 19:00	KATA Sentei , forma Applicazione al Kumite
Domenica	09:00 > 09:45	KIHON di base Rafforzamento del corpo - Esercizi di base
	09:45 > 10:00	Pausa
	10:00 > 12:00	YAKUSOKU KUMITE
		Studio e applicazione al kumite

COSTO SOGGIORNO

Eventuale cena / pranzo in autogestione . Ogni persona porta per se il cibo necessario e tutto viene condiviso

Costo per Sabato / domenica

stage completo sabato/domenica	30 euro
uso cucina sabato / domenica	10 euro (se cena e pranzo)
uso palestra + docce sabato / domenica	30 euro
totale	70 euro

Costo stage completo

Stage sabato/domenica + cena + pranzo in autogestione sabato/domenica + costo palestra e docce = 70 euro