

# Stage con **SERGEI ASCHWANDEN**

**Medaglia di bronzo Olimpiadi Pechino 2008**  
**Vice-campione del mondo 2003 - Campione Europeo 2000 e 2003**  
**ve. 19 e sa. 20 novembre 2010**

Cari/e judokas,

Per il nostro ormai tradizionale stage autunnale di judo, abbiamo il piacere e l'onore di ospitare **SERGEI ASCHWANDEN**, il più titolato judoka svizzero di tutti i tempi.

Lo stage avrà luogo il 19 e 20 novembre 2010 nella nostra palestra,  
**Dojo Dr. U.Kaeppli, di Via Saleggi 33, Bellinzona**, con il seguente **programma**:

|                     |                 |                                  |
|---------------------|-----------------|----------------------------------|
| Venerdì 19 novembre | 17.45-19.10 ca. | per ragazzi/e fino a 13 anni     |
|                     | 19.30-21.30 ca. | consigliato dai 13/14 anni in su |
| Sabato 20 novembre: | 09.30-10.30     | per ragazzi/e fino a 13 anni     |
|                     | 10.30-11.45 ca. | dai 13/14 anni in su             |
|                     | 15.30-18.30 ca. | consigliato dai 13/14 anni in su |

Durante questi allenamenti ci sarà una parte tecnica e una parte riservata al randori, per mettere in pratica quanto appena mostrato da Sergei.

Inoltre a fine allenamento ci sarà un del tempo per porre qualche domanda, alla quale Sergei risponderà volentieri e con la consueta disponibilità e simpatia, o per qualche foto e autografo.

## **Costo:**

|  |                       |                                     |
|--|-----------------------|-------------------------------------|
| <b>allenamenti per ragazzi fino a 13 anni:</b> | <b>fr. 5.— l'uno</b>  |                                     |
| <b>allenamento di venerdì sera</b>             | <b>fr. 15.—adulti</b> | <b>fr. 10.—studenti/apprendisti</b> |
| <b>allenamento di sabato mattina</b>           | <b>fr. 12.—adulti</b> | <b>fr. 10.—studenti/appr.</b>       |
| <b>allenamento di sabato pomeriggio</b>        | <b>fr. 30.—adulti</b> | <b>fr. 20.—studenti/appr.</b>       |
| <b>tutti gli allenamenti:</b>                  | <b>fr. 45.—adulti</b> | <b>fr. 30.—studenti/appr.</b>       |

**Lo „stage“ é stato annunciato alla FSJ e potrà essere iscritto come corso tecnico nel passaporto di judo.**

Venerdì sera organizzeremo una cena in palestra a cui parteciperà Sergei (menu semplice a fr. 15.- con bibite analcoliche comprese).  
Possibilità di pranzare in palestra anche il sabato.

**Siete pregati di annunciarvi per la cena e/o il pranzo entro venerdì 12 novembre.**  
**Per chi venisse da lontano e' possibile dormire in palestra.**

Preghiamo gli interessati di **iscriversi agli allenamenti, indicando il numero di passaporto FSJ**, per e-mail o per posta o tramite il sito [www.sjv.ch](http://www.sjv.ch) – agenda –cliccando poi sul nostro corso.  
Per ulteriori informazioni rivolgersi a Rezio Gada tel. uff. 091 801 8262, cellulare 079 312 4284.

Sportivi saluti.