

YOSEIKAN DOJO ITALIA

Allenamento e Formazione ONLINE



Programma dal 18 gennaio al 30 gennaio 2021 ONLINE

ALLENAMENTI OPEN per tutti – Servizio **GRATUITO** per tutti i tesserati

**Forma fisica – Yoseikan Performance – Cardio
Training – Tecnica – Stretching**

Entrata Zoom ore 18:45 | Ore 19:00 > 20:10

Mar 19 **con Spechtenhauser** > Allenamento tecnico

Gio 21 **con Sterni** > Allenamento Performance + tecnico

Mar 26 **con Spechtenhauser** > Allenamento Performance + tecnico

Gio 28 **con Sterni** > Allenamento Performance + tecnico

Sa 30 **con Borgognoni** > Allenamento Performance + tecnico

Allenamento Moduli WYF – Performance e tecnica

Iscrizione al PERCORSO Allenamenti aperti gratuiti

Per garantire l'accesso è necessario iscriversi su
www.meeting-yoseikan.it - Disponibilità 25-30 posti

PERCORSO FORMATIVO TECNICO Servizio a **PAGAMENTO (32 €)** aperto a tutti.

**Approfondimento, Kata, Teoria d'allenamento,
Corso Assistenti**

Entrata Zoom ore 18:45 | Ore 19:00 > 20:10

Lu 18 **con Tabella** >
Le basi della Spada (Bokken, Tambo, Iai)

Me 20 **con Nicolo e Straser** > **Formazione Insegnanti**
Idee per la programmazione – teoria e pratica

Ve 22 **con Patuzzi** >
Kata obbiettivo, innovazione e sviluppo

Sa 23 **Straser, Malpaga e Clemente** >
Corso Formazione Assistente

Lu 25 **con Tabella** >
Le basi della Spada (Bokken, Tambo, Iai)

Me 27 **con Nicolo e Straser** > **Formazione Insegnanti**
Idee per la programmazione – teoria e pratica

Ve 29 **con Patuzzi** >
Kata obbiettivo, innovazione e sviluppo

Sa 30 **con il Maestro Hiroo Mochizuki – "I SAI"** ore 16:00

Do 31 **Straser, Malpaga e Clemente** >
Corso Formazione Assistente

Iscrizione al PERCORSO FORMAZIONE TECNICA Gennaio 2
Iscrizione e prenotazione su www.meeting-yoseikan.it e
pagamento del **contributo di 32,00 €** mese gennaio 2

Iscrizioni e ulteriori informazioni su www.meeting-yoseikan.it