



PROGRAMMA 12 MAGGIO 2024
seconda rassegna arti marziali CSEN

09.30 - 10.30 presentazione docenti
riscaldamento collettivo

10.30 - 11.30 TATAMI 1-2-3-4
sessione tecnica M. Capizzi M.Di Franco

11.30 - 12.30 TATAMI 1-2-3 -4
sessione self defence M.Andolfi

12.30 - 14.30 pausa pranzo

14.30 - 15.30 TATAMI 1-2-
sessione Ne Waza M.Todde

14.30 - 15.30 TATAMI 3-4
sessione self defence M.Andolfi

15.30 - 16.30 TATAMI 1-2-3-4
sessione tecnica M.capizzi M.Di Franco

16.30 - 18.00 TATAMI 1-2-3-4
randori arbitrato

18.00- 18.30 consegna premi

quota iscrizione Euro 15,00

SPORT
E SALUTE

LIGURIA



2°RASSEGNA ARTI MARZIALI CSEN

JUDO



SELF DEFENCE- NE WAZA - RANDORI DAY - STAGE
COMITATO REGIONALE CSEN LIGURIA



DOMENICA 12 MAGGIO
Loano palazzetto Garassini

ore 09.30 -12:30 / 14:30 - 18:30

pre agonisti -agonisti- tecnici

per info : 338 189 3090
347 403 0017



**M.Marco
Andolfi**



**M.Pier
Todde**



**M.Fernand
Capizzi**



**M.Cristian
Di Franco**