

*sabato 5 novembre 2016*

## **La FIJLKAM incontra i MASTER**

*in una serata di Gala presso il Centro Olimpico di Ostia*

### **Programma**



- ore 13.30 Accredito
- ore 14.00 Alimentazione
- ore 15.30 Preparazione Fisica
- ore 17.00 Allenamento con un Tecnico Federale
- ore 20.30 Cena di gala per Master
- ore 21.00 Premiazioni

#### **QUOTE D'ISCRIZIONE**

- Giornata Master (cena e premiazione, pernottamento, prima colazione): € 60,00
- Per chi non soggiorna (cena e premiazione): € 20,00

Versamento da effettuare sul c.c.p. 63908008 intestato alla FIJLKAM/Judo  
e.mail di conferma con copia del c.c.p. ai seguenti indirizzi:  
[judo.amatoriale@fijklkam.it](mailto:judo.amatoriale@fijklkam.it); [areasportiva@fijklkam.it](mailto:areasportiva@fijklkam.it).



Durante la Cena conviviale, che avrà luogo presso il Centro Olimpico Matteo Pellicone, verranno premiati gli atleti Master l'invito è esteso ad atleti e familiari

**ADESIONI – ENTRO 28 OTTOBRE 2016**