



2024 Gavardo KARATE



Maestro: Ghizzardi

Docenti

Maestro: Bertelli

Gianpaolo (Kumite)

6 titoli Europei

1 bronzo Mondiale

56 podi nei campionati Italiani

(ORO, ARGENTO, BRONZO)

Kata, Kumite, Embu, fukugo

Missione: trasmettere PASSIONE

Vicepresidente della FILIALE GIAPPONESE
JKS BUDO ITALIA



Ermanno (Kata)

Responsabile Attività Giovanile BS

Coordinatore Regionale Attività giovanile

Missione: trasmettere PASSIONE



Domenica 7 Luglio

Palazzetto di Gavardo Via Orsolina Avanzi, 66

Dalle 9 alle 12,30

09:00 – 09:30 : Accredito

09:30 : Kumite

10:30 : Kihon progressione tecnica

11:00 : Kata Heian-Ni Dan (Bunkai)

12:00 : Saluti Sportivi con Fratelli X Sport



Contributo: € 10,00 fino ai 12 anni

€ 15,00 dai 12 anni in poi

L'intero incasso verrà devoluto in: Beneficenza

(Stage aperto a tutti, Livello e Età)

In chiusura: "Pranzo convenzionato"

chiedo gentilmente per chi fosse interessato, di compilare la scelta del menu e prenotare 7 giorni prima" WhatsApp. (Ermanno) 3921732960



Allegati: presentazione Associazione Fratelli X Sport e convenzione pranzo.



L'A.S.D. FratelliXSport nasce nei primi mesi del 2019,

è composta principalmente da famigliari e volontari per dare la possibilità di fare sport a persone con disabilità intellettiva, sensoriale e relazionale, di qualsiasi sesso e di età dai 10 fino a 99 anni, con la convinzione che lo sport sia un grandissimo strumento educativo che consente di esprimere le proprie abilità, stringere legami, acquisire autonomia e quindi offrire ai nostri iscritti la possibilità di seguire un percorso sportivo.

Per far sì che tutto ciò si realizzi e considerando che i nostri Atleti hanno delle necessità peculiari i nostri tecnici sono in primis educatori professionali oltre che animatori sportivi che pongono grande attenzione alle individualità dei nostri Atleti, questo significa anche mettere i ragazzi nelle condizioni migliori nell'apprendimento della pratica sportiva.

I nostri tecnici hanno un approccio volto al miglioramento atletico non stressante che si basa sul principio che ogni Atleta ha il suo tempo per apprendere e delle sensibilità particolari da rispettare, per questo per diversi esercizi, anche non particolarmente complicati, viene adattata la progressione sul singolo Atleta.

Il nostro obiettivo non è quindi la prestazione e la competizione fine a se stessa ma la creazione di un percorso di accrescimento personale attraverso la pratica sportiva. Gli allenamenti e le competizioni devono essere un momento formativo per i nostri Atleti dove possano sperimentare con mano i valori della socializzazione e dell'inclusione.

Ovviamente non trascuriamo l'aspetto della crescita sportiva ed atletica ma pensiamo che il miglioramento del singolo passi attraverso la possibilità del confronto secondo le proprie capacità e che il benessere dell'Atleta porti automaticamente ed indirettamente ad un miglioramento motorio.

La finalità principale dell'ASD è quella di lavorare in direzione dell'inclusione sociale delle persone in situazioni di disabilità e delle loro famiglie. Lo scopo è quello di favorire la coesione sociale attraverso la pratica sportiva vista come luogo dove potersi mettere in gioco e crescere come singoli e nel gruppo.

Per donazioni: ASD FratelliXSport – Gavardo

IBAN: 1T71 B080 7854 5600 0004 2001 454

Per 5 X 1000: Cod. Fisc.: 04073270987

Per informazioni: asdfratellixsportgavardo@gmail.com

Emilio Poli

NOME

Co.Ge.S.Sport
NON SOLO BAR

**FESTA
MAGGIO**

SCELTA MENÙ

N.

PRIMO+CONTORNO+PANE/ACQUA
€ 9.00

SECONDO+CONTORNO+PANE/ACQUA
€ 10.50

PRIMO+SECONDO+CONTORNO+PANE/ACQUA
€ 11.50

PRIMO+PANE/ACQUA
€ 8.50

SECONDO+PANE/ACQUA
€ 9.50

CONTORNO+PANE/ACQUA
€ 8.50

SCELTA PIATTI

! Prenotazione PRANZO entro le ore 10.00
● Prenotazione CENA entro le ore 17.00

PRIMI PIATTI

N.

- PASTA al Pomodoro
- PASTA con Ragù (bolognese)
- INSALATA di Riso
- CANNELLONI Ricotta e Spinaci

CONTORNI

- INSALATA Verde
- FAGIOLINI al Vapore
- CAROTE alla Julienne
- POMODORI Freschi

SECONDI PIATTI

N.

- CAPRESE (pomodori, mozzarella, origano, olio)
- INSALATONA (tonno, olive, uova, mozzarelline, pomodoro e carote)
- FRITTATA di Verdure
- CUBETTI di POLLO al Curry
- BRESAOLA, Rucola e Grana



Co Ge S S
Cooperativa Sociale ETS

Scopri di più sul nostro
progetto LABIS e sostienici!