

Per gli interessati la sera dopo la  
cena si terranno degli incontri  
sulla storia del judo. Confronti  
sulla metodologia d'insegnamento  
e sulla filosofia del judo  
tradizionale



## Organizzazione

### INFO E PRENOTAZIONI:

ANDREA +39 3282682090

FRANCESCO +39 3240940844

A.S.D. JUDO CLUB FOLIGNO Via Monte Bianco , 15 -  
06034 Foligno - Cell. 3282682090 - Iscr. Registro C.O.N.I. n.  
196410 Codice Fiscale 91044960549 - P.Iva 03329650547 -  
Sito internet [www.asdjcf.com](http://www.asdjcf.com) - Email [info@asdjcf.com](mailto:info@asdjcf.com) -

# 2' TRAINING CAMP PIETRALUNGA (PG)

DAL 01-08-2025 AL 04-08-2025  
NON FARTELO RACCONTARE



CAMP APERTO ALLE CLASSI (M/F):  
RAGAZZI - ESORDIENTI A/B -  
CADETTI JUNIOR - SENIOR -  
MASTER

DIREZIONE TECNICA  
M° MAURIZIO PELLIGRA



HOTEL CANDELETO  
VIA DELLE QUERCE 3,  
PIETRALUNGA (PG)



# Programma Stage

## Venerdì 1

**Accreditato:** dalle 8:00 -10:00  
**1^ seduta:** dalle 10:30 alle 12:30 Tachi waza.  
**Pranzo:** dalle 13:00 alle 14:00  
**2^ seduta:** dalle 17:00 alle 19:00 Ne waza  
**Cena:** dalle 20:00 alle 21:00

## Sabato 2

**Risveglio muscolare:** dalle 07:00 -08:00  
**Colazione** dalle 08:00 -09:00  
**1^ seduta:** dalle 10:30 alle 12:30 Tachi waza.  
**Pranzo:** dalle 13:00 alle 14:00  
**2^ seduta:** dalle 17:00 alle 19:00 Ne waza  
**Cena:** dalle 20:00 alle 21:00

## Domenica 3

**Risveglio muscolare:** dalle 07:00 -08:00  
**Colazione** dalle 08:00 -09:00  
**1^ seduta:** dalle 10:30 alle 12:30 Tachi waza.  
**Pranzo:** dalle 13:00 alle 14:00  
**2^ seduta:** dalle 17:00 alle 19:00 Ne waza  
**Cena:** dalle 20:00 alle 21:00

## Lunedì 4

**Risveglio muscolare:** dalle 07:00 -08:00  
**Colazione** dalle 08:00 -09:00  
**1^ seduta:** dalle 10:30 alle 12:30 Tachi waza.  
**Partenza**

## Sistemazione

Lo stage si svolge nel cuore verde dell'Umbria presso l'Hotel

### Candeletto di Pietralunga

La struttura è dotata di camere con aria condizionata Tv, bagno privato, all'esterno è disponibile un'ampia zona relax con piscina ed altre attività calcio balilla ping pong e sala tv (utilizzo compreso nel prezzo dello stage)

È possibile utilizzare la Spa all'interno dell'hotel con prezzi agevolati.



Sarà possibile gustare un tipica cucina umbra semplice e gustosa nell'insegna del benessere.



Tutte le attività saranno svolte all'interno della struttura non sarà necessario spostarsi.

Per gli accompagnatori sarà possibile visitare borghi storici come Pietralunga o dedicarsi al **TREKKING SENTIERO NATURA**



Ottima esperienza anche per i gli accompagnatori.

## Costi

Stage	120 €
Giornaliero (due allenamenti)	35 €
Singolo allenamento	20 €
Costi di soggiorno (pensione completa)	135 €
Stage + Costi di soggiorno (in omaggio maglia ricordo dell'evento)	255 €

È necessaria la preiscrizione, che deve essere effettuata con l'invio del modulo disponibile sul sito [www.asdjcf.com](http://www.asdjcf.com) "stage 2025 Pietralunga", che dovrà essere compilato e sottoscritto dai genitori per i minorenni e inviato all'indirizzo [info@asdjcf.com](mailto:info@asdjcf.com), completo di copia della ricevuta di pagamento dell'acconto di **Euro 50,00** a persona da effettuare tramite bonifico alle sottoindicate coordinate:

Destinatario A.S.D. Judo Club Foligno;  
IBAN IT82N0306921705100000008182;

Casuale Iscrizione "2° Training Camp" Nome e cognome atleta partecipante.

Il saldo, con la medesima procedura, dovrà essere versato entro il 25 luglio 2025.

**APPROFITTA SCONTO DEL 30% SUL COSTO DELLO STAGE SE TI ISCRIVI ENTRO IL 28 FEBBRAIO 2025**