



JUDÔ CLUBE SOL NASCENTE
Fundada em 20 de janeiro de 1967
Filiada a Federação Cearense de Judô



I TREINANDO NAS FERIAS

O Judô Clube Sol Nascente e o Instituto Budokai, convidam a todos seus judocas a participarem do I Treinando nas Férias, evento este que será realizado nos dias 08, 09 e 10 de janeiro de 2010, no Instituto Budokai. Este treinamento tem como principal objetivo iniciar a pré-temporada dos judocas de nosso clube para o extenso calendário de 2010.

Para participar deste evento o judoca terá até o dia 06 de janeiro para confirmar sua presença, com o pagamento das refeições no valor de R\$ 20,00 (neste valor estará incluso as refeições: 02 almoços, 01 lanche e 02 cafés da manhã).

Os participantes deverão levar: Kimonos branco, tênis, roupa leve para corrida, roupa de cama, material para higiene pessoal e um presente unissex.

Segue abaixo programação para o treinando:

| Dia 08 de janeiro (sexta FERIA) | | |
|--|-------------------------------------|----------------|
| 20:00- 20:59h | Entrada no instituto budokai | |
| 21:00-21:30h | Boas Vindas | Corrida |
| 22:00-23:30h | Boa Noite | Treino |
| 00:00h | Sono | |
| Dia 09 de janeiro (sábado) | | |
| 05:30 - 07:00h | Bom Dia | Treino |
| 07:30 - 08:00h | Café da manhã | |
| 08:00 - 09:00h | intervalo | |
| 09:00 - 10:30h | Palestra I | |
| 11:00 - 12:30h | Bom Appetite | Treino |
| 12:30 - 13:30h | Almoço | |
| 13:30 - 15:00h | Descanso | |
| 15:30 - 17:00h | Boa Tarde | Treino |
| 17:30 - 19:00h | Palestra II | |
| 19:30 - 20:30h | Lazer | |
| 20:30 - 21:00h | Lanche | |
| 21:00 - 22:00h | Vídeo | |
| 22:30 | Boa Noite | Treino |

| Dia 10 de janeiro (domingo) | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 05:00 - 05:30h | Bom dia | Corrida |
| 05:30 - 07:00h | Bom dia II | Treino |
| 07:30 - 08:00h | Café | |
| 08:30 - 10:00h | Palestra II | |
| 10:00 - 11:30h | Treino Recreativo | |
| 12:00 - 12:30h | Almoço | |
| 13:00h | Saída do instituto budokai | |

**Já confirmados para o
treinamento: Rafael Sampaio, Carolina
Esteves, Mateus Santos, Gláucia Lima.**

Participe Já: informações:

Sensei Marcelo Frazão: **8713-7072**

Sensei Maison Sampaio: **8885-6474**

FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME: _____ IDADE: _____

ENDEREÇO: _____ FONE: _____

Graduação: _____ CEL: _____

E-MAIL: _____

ASSINATURA RESPONSÁVEL: _____