



# **AIKIDO E MARE UGENTO**

**2° STAGE NAZIONALE  
DAL 21/08/2007  
AL 26/08/2007**

**Con il Patrocinio del COMUNE DI UGENTO**

**L' Associazione Culturale Ricreativa e Sportiva onlus "Terra  
dei Messapi" di Lecce in collaborazione con il Dojo  
"Shimabara" di Palestrina (Roma) ti invita allo**

## **Stage di Aikido e Yoga**

che sarà effettuato nel

**Palazzetto dello Sport di Ugento (Le)**

dai **M° Fabio Mongardini V Dan**

e **M° Silvana Aranti**

dando la possibilità, alle famiglie ed agli atleti, di alloggiare presso le colonie delle Suore Vincenziane a Torre S. Giovanni e visitando nelle ore pomeridiane le località turistiche importanti come scavi archeologici di Ugento, Cavallino e Alezio risalenti al periodo messapico, grotte della Zinzulusa, grotta dei cervi, masserie fortificate, grotte neolitiche, frantoi ipogei ed il centro storico di Lecce.

Gli orari delle lezioni sono i seguenti:

Dal Lunedì al Sabato

Dalle ore 8,00 alle ore 10,30 aikido

Dalle ore 10,30 alle ore 11,30 spada

Dalle ore 9,00 alle ore 12,00 yoga

Pomeriggio libero per conoscere il territorio.

Info: 333-3474199

aikidolinciano@clio.it

sito:

[www.aikidocaballino.it](http://www.aikidocaballino.it)

## **Manifestazione d'Aikido**

**Domenica 26 agosto 2007 alle ore 20,00**

**presso il Palazzetto dello Sport di Ugento.**

**Con la partecipazione straordinaria del C.A.Di.S.**

**(Coordinamento Associazioni Disabili Salento)**

**Il Responsabile**

**M° Piero Linciano II Dan**

**PROGRAMMA STAGE D'AIKIDO  
DAL 21/08/2007 AL 27/08/2007**

**ORARIO DELLE LEZIONI POMERIGGIO DALLE 15,00 IN POI**

<b>LUNEDI' 20/8/07</b>	<b>LIBERO per sistemazione</b>			<b>LIBERO per sistemazione ospiti</b>
<b>MARTEDI' 21/08/2007</b>	8,00	10,30	AIKIDO	Escursioni con il gruppo speleologico ai canali di Otranto ed all'ingresso della Grotta dei Cervi
	10,30	11,30	SPADA	
	9,00	12,00	YOGA	
<b>MERCOLEDI' 22/08/2007</b>	8,00	10,30	AIKIDO	Libero da programmare  (Possibilità di affittare dei piccoli aerei per vedere il Salento dall'Alto)
	10,30	11,30	SPADA	
	9,00	12,00	YOGA	
<b>GIOVEDI' 23/08/2007</b>	8,00	10,30	AIKIDO	Visita al centro storico di Lecce con la guida fornitaci da Proitalia dalle ore 18,30 alle ore 21,00
	10,30	11,30	SPADA	
	9,00	12,00	YOGA	
<b>VENERDI' 24/08/2007</b>	8,00	10,30	AIKIDO	Libero da programmare
	10,30	11,30	SPADA	
	9,00	12,00	YOGA	
<b>SABATO' 25/08/2007</b>	8,00	10,30	AIKIDO	Gita in barca da Otranto a Santa Maria di Leuca partenza ore 15,00 durata 2 ore con bagno nei pressi delle grotte.
	10,30	11,30	SPADA	
	9,00	12,00	YOGA	
<b>DOMENICA 26/08/2007</b>	8,00	10,30	AIKIDO	Complesso locale con musica popolare salentina "la pizzica" alle colonie di Torre San Giovanni con cocktail e friselle. Consegna delle medaglie/targhe ricordo.
	10,30	11,30	SPADA	
	9,00	12,00	YOGA	
	<b>MANIFESTAZIONE 20,00 -21,00 (Raccolta fondi)</b>			
<b>LUNEDI' 27/08/2007</b>	<b>Libero per partenza</b>			Per chi vuole continuare la permanenza nel salento può restare con noi per un'altra settimana.