



L'A.T.I. Associazione Tang Lang Italia  
organizza:



## VACANZA STUDIO dal 1 al 4 SETTEMBRE 2016 a DOUSSARD (lago di Annecy) - FRANCIA

### Programma:

#### MATTINA :

6,30 - 7,30 - **Qi Gong - Yin/Yang nel corpo** ; allenamento AL PARCO, lavoro sulla flessibilità e sulla sensibilità del corpo.

9,30 - 12,30 - **Taiji Tang Lang Combat**; addestramento alle tecniche di combattimento di stile stile, Mantide Religiosa.

#### POMERIGGIO:

15,00 - 18,00 - **Bastone Corto**, coltello, **Chen Taiji Metodo Hong**, ripasso e avanzamento di programma

QUESTO SEMINARIO E' VALEVOLE PER L'ESAME FINALE DI CINTURA NERA

### COSTO DEL SEMINARIO:

costo del seminario 4 giorni più Hotel (con pernottamento a partire da giovedì 30 agosto, compresa la cena, fino alle ore 13 di Domenica 4 settembre compreso il pranzo ) €560

Costo del seminario di 3 giorni + Hotel € 420

Costo del seminario di 2 giorni + Hotel € 280

Pernottamento in camera doppia/tripla presso l'hotel Arcalod. Tutte le camere sono confortevoli, accoglienti e tranquille, con vista mozzafiato sulle montagne o sulla piscina. arredate di:

- bagno, WC, asciugacapelli, riscaldamento, telefono, TV satellitare, WI FI, ascensore. Alcune dispongono di balcone o di terrazza.

#### SERVIZI:

33 confortevoli camere con bagno con wc / telefono / TV satellitare / WIFI / ascensore

Bar in un ambiente savoiaro accogliente e terrazza

grande parco ombreggiato 8000 m<sup>2</sup> con piscina (riscaldata 28°)

privata protetta di parcheggio + garage

palestra attrezzata 75 m<sup>2</sup>

WIFI e zona accesso a Internet

biciclette gratuite per la pista ciclabile intorno al lago di Annecy

**ALTRE ATTIVITA' OFFERTE DALL'HOTEL VISITATE IL SITO INTERNET**

[www.hotelarcalod.com](http://www.hotelarcalod.com)

- Trattamento di pensione completa con una cucina tipica tradizionale regionale.
- 1^ colazione menù a buffet con pasticceria, torte della casa, succhi di frutta vari, cereali, uova, affettati, formaggi, miele e una varietà di confetture, etc.
- I pasti prevedono un antipasto o (zuppa), un piatto principale caldo, buffet di formaggi regionali e dessert.

Le quote non comprendono tutto ciò che non è espressamente scritto

Modalità di partecipazione :

**ACCONTO PER RISERVARE LA STANZA DELL'HOTEL DI €. 190, ENTRO IL 5 DI LUGLIO**

Tutti coloro che intendono partecipare al raduno primaverile dovranno prenotarsi versando la quota di Acconto del 50% entro e non oltre il 20 luglio 2016.

***importante*** : le suddette quote di acconto (per motivi organizzativi e logistici) non verranno rimborsate se per qualsiasi motivo, non dipendente dal lato organizzativo, l'iscritto non potesse in seguito più partecipare al seminario.

Il saldo va versato entro e non oltre il 28 agosto 2016

**MATERIALE OCCORRENTE PER IL SEMINARIO:**

Guantini, Guantoni, paradenti, conchiglia, paratibia, bastone corto e un coltello da addestramento, un colpitore e un focus. Per ulteriori informazioni rivolgersi al M°Mandrà.

### SCHEDA DI ADESIONE:

Il Sottoscritto \_\_\_\_\_

Nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ in Via \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_

Desidera partecipare al raduno primaverile come :

ATLETA del seminario tenuto dal Maestro Mario Mandrà

ACCOMPAGNATORE

dell'atleta \_\_\_\_\_

Ai sensi e per gli effetti degli art. 1341 e 1342 del C.C. il sottoscritto dichiara di approvare espressamente e senza riserve il contenuto delle pagine di cui sopra , delle modalità di adesione, per partecipare al seminario estivo. Il sottoscritto autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi della legge 675/1996.

Milano li \_\_\_\_\_

Letto, confermato e sottoscritto \_\_\_\_\_

Per ulteriori informazioni  
[mamandra@libero.it](mailto:mamandra@libero.it)  
M° Mario Mandrà cell, 3389208120