



# M° FIGUCCIO M° CARDIN

UN GIORNATA SUL TATAMI  
ALL'INSEGNA DEL KARATE AD  
ALTISSIMO LIVELLO  
GUIDATI DAI MAESTRI  
VINCENZO FIGUCCIO E SARA CARDIN



9.00-10.00 Principianti/pre agonisti (under 12)

10.30-12.00 kumite (over 12)

10.30-11.30 (tecnici)  
Metodologia dell'allenamento kata

11.30-13.00  
kata ( over 12 )  
Kihon - kihon applicato -kata KANKUSHO



Domenica  
1 Marzo 2026



Gorla Minore piazza XXV Aprile  
9:00 AM -13,30 AM



Dipartimento  
per lo sport



info M° Montesanti 335 5226000  
email: artimarziali@pgslombardia.org



Cinisello Balsamo, lì 28 Gennaio 2026

Spett.li

Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche  
presso loro sedi

Gent.li

Maestri e Presidenti  
presso loro sedi

**OGGETTO:** INVITO STAGE M° VINCENZO FIGUCCIO e M° SARA CARDIN

Domenica 01.03.2026 presso PALA MANGINI - Gorla Minore (VA)

Gentilissimi in indirizzo,

con grande piacere vi segnaliamo un'importante opportunità formativa dedicata al mondo del karate.

Domenica **1 marzo 2026**, presso il **PALA MANGINI** di **Gorla Minore (VA)**, Piazza XXV Aprile n. 18, si svolgerà un **seminario di karate di altissimo livello**, guidato da due Maestri di assoluto prestigio: **M° Vincenzo Figuccio** e **M° Sara Cardin**.

L'evento sarà strutturato in **sessioni differenziate per età e specialità**, offrendo un percorso tecnico completo che spazia dal lavoro con i più giovani fino all'approfondimento di **kumite e kata** per atleti e tecnici, con particolare attenzione alla **metodologia dell'allenamento**.

Si tratta di una giornata sul tatami pensata per:

- arricchire il bagaglio tecnico degli atleti
- fornire spunti metodologici a istruttori e tecnici
- condividere esperienza, confronto e crescita sportiva.



**Orari:**

09:00 – 10:00 sessione dedicata a principianti e pre-agonisti (*under 12* anni)

10:30 – 12:00 sessione KUMITE (dai 12 anni) con la M<sup>^</sup> Sara CARDIN

10:30 – 11:30 sessione dedicata ai TECNICI con il M<sup>o</sup> Vincenzo FIGUCCIO

11:30 – 13:00 sessione KATA (dai 12 anni) con il M<sup>o</sup> Vincenzo FIGUCCIO

**Quote di partecipazione:**

- € 15,00= quota unica fascia pre-agonisti (*under 12*) tesserati P.G.S. per la stagione 2025/2026;
- € 20,00= quota unica fascia pre-agonisti (*under 12*) tesserati con altro E.P.S.;
- € 25,00= quota unica fascia dai 12 anni tesserati P.G.S. per la stagione 2025/2026;
- € 30,00= quota unica fascia dai 12 anni tesserati con altro E.P.S.;
- € 25,00= quota unica tecnici tesserati P.G.S. per la stagione 2025/2026;
- € 30,00= quota unica tecnici tesserati con altro E.P.S..

**Modalità di pagamento:**

Bonifico bancario alle seguenti coordinate IBAN

**IT68W0306909606100000000410 intestate a PGS-Comitato Regionale Lombardia  
con causale STAGE KARATE M. FIGUCCIO E CARDIN**

**Modalità di iscrizione:**

Compilando il modulo reperibile al seguente:

<https://www.studiobrenna.cloud/pgs/riciesta.php>



POLISPORTIVE  
GIOVANILI  
SALESIANE

ASSOCIAZIONE NAZIONALE DI PROMOZIONE SPORTIVA  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

Via Cesare Cantù. 29 – 20092 Cinisello Balsamo – Tel. 02 91 44 28 21

Certi che questa iniziativa possa rappresentare un valore aggiunto per le vostre società e i vostri tesserati, vi invitiamo a **diffondere l'informazione** e a partecipare numerosi.

Per ulteriori informazioni:

- **Info:** M° Montesanti - 335 5226000
- **Email:** [artimarziali@pgslombardia.org](mailto:artimarziali@pgslombardia.org)

Ringraziandovi per l'attenzione e la collaborazione, porgiamo cordiali saluti.

Cordiali saluti.

P.G.S. - Comitato Regionale Lombardia  
Settore Arti Marziali  
M° Giovanni Montesanti

