



**Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ.-Ζ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ**

**ΑΘΗΝΑ, 19/12/2010**  
**ΑΡ. ΠΡΩΤ.: 2997/957**

**ΠΡΟΣ: Δ.Σ. ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΕΦΕΟΖ-Ζ**  
**ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΦΕΟΖ-Ζ**  
**ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΦΕΟΖ-Ζ**

**Θέμα: 2<sup>ο</sup> Βαλκανικό Winter camp 2011**  
**1<sup>ο</sup> ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΠΕΝ 2011**

Αγαπητοί κύριοι,

Η Βαλκανική Ομοσπονδία σε συνεργασία με τη Βουλγαρική Ομοσπονδία διοργανώνει winter camp στο **χιονοδρομικό κέντρο BANSKO της Βουλγαρίας:**

Στο τέλος του σεμιναρίου θα διεξαχθεί και το

**1<sup>ο</sup> ΟΡΕΝ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ**

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλες τις κατηγορίες αθλητών.  
Επίσης θα διεξαχθεί παράλληλα σεμινάριο SELF-DEFENCE.

- Το winter camp θα διεξαχθεί από **27 έως 30 / 01 / 2011.**
- Τόπος διαμονής ξενοδοχείο **Florimont Hotel & Casino & Spa\*\*\*\***, στη πόλη Bansko της **ΒΟΥΛΓΑΡΙΑΣ.**
- Αναχώρηση **:26.01.2011 --- ΩΡΑ 22.00** , από το λιμάνι του Πειραιά (Αγ.Διονύσιος)
- Επιστροφή Κυριακή **30.01.2010**

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

### **ΠΕΜΠΤΗ 27-1-2011**

09.00-12.00 ΑΦΙΞΗ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ  
17.00-18.30 FIGHTING SYSTEM  
18.30-19.30 DUO SYSTEM  
19.30-20.30 SELF DEFENCE

### **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28-1-2011**

09.30-10.30 FIGHTING SYSTEM  
10.30-11.30 DUO SYSTEM  
11.30-12.30 SELF DEFENCE  
  
17.00-18.30 FIGHTING SYSTEM  
18.30-19.30 FIGHTING SYSTEM  
19.30-20.30 SELF DEFENCE

### **ΣΑΒΒΑΤΟ 29-1-2011**

09.30-10.30 FIGHTING  
10.30-12.00 SELF DEFENCE

**17.00-20.30 1ο OPEN BALKAN CHAMPIONSHIP**

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 30-1-2011**

**09.30-12.00 1ο OPEN BALKAN CHAMPIONSHIP (FINALS)  
ΑΠΟΝΟΜΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ  
ΑΠΟΝΟΜΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ -ΜΕΤΑΛΛΕΙΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
ΑΠΟΝΟΜΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ SELF-DEFENCE**  
  
**12.30 ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ**

**ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΙΑΤΗΣΙΑΣ ΜΕ  
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ CONTINENTAL B**

Μετά τιμής  
ΓΙΑ ΤΗΝ Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ

Ο Πρόεδρος

Πουλικίδης Αναστάσιος

Ο Γ. Γραμματέας

Τζάνος Φώτιος