A.S.D. ACCADEMIA KARATE
SANTA MARIA A VICO

organizza

STAGE CON I CAMPIONI DELLA NAZIONALE ITALIANA FIJLKAM DI KARATE

17 GENNAIO 2016

ITCG VITTORIO BACHELET - VIA STRETTOLA 1, SANTA MARIA A VICO (CE)

PROGRAMMA

8:00 › 9:30	**ACCREDITO PARTECIPANTI**
9:30 › 11:00	**ALLENAMENTO PRE AGONISTI** (FINO AD 11 ANNI): SVILUPPO INTELLIGENZA MOTORIA (MARESCA - TOCCO)
11:00 › 11:30	**BREAK TIME** & **FOTO CON I CAMPIONI**
11:30 › 12:00	**ALLENAMENTO AGONISTI:** PROTOCOLLO DI ATTIVAZIONE (TOCCO - MARESCA)
12:00 › 13:00	**TATAMI 1 STUDIO KATA UNSU** (TOCCO)
12:00 › 13:00	**TATAMI 2 FONDAMENTALI KUMITE** (MARESCA)
13:00 › 15:00	**PAUSA PRANZO**
15:30 › 16:30	**ALLENAMENTO PRE AGONISTI:** FONDAMENTALI KATA E KUMITE (TOCCO - MARESCA)
16:30 › 17:00	**ALLENAMENTO AGONISTI:** PROTOCOLLO ATTIVAZIONE (MARESCA - TOCCO)
17:00 › 18:00	**TATAMI 1 TATTICA DEL COMBATTIMENTO** (MARESCA)
17:00 › 18:00	**TATAMI 2 STUDIO KATA GANKAKU** (TOCCO)

INFO COSTI E CONTATTI: **3472209204**