

Programma Karate e Relax 2019



Giovedì 11 Luglio:

- Ore 14,00 consegna camere;
- Ore 15,00 raduno Sala, saluto e inizio corsi
- Ore 15,05-16,00 - Kumite **Maniscalco - Maestri**
- Ore 16,00-16,50 - Kata Heian fino a blu **Valdesi**
- Ore 17,00-18,00 - Kata Ma/Ne **Valdesi - Quintero**

Venerdì 12 Luglio:

- Ore 08,30-09,30 - Kata fino a Blu **Quintero**
- Ore 09,40-10,40 - Kumite **Leal**
- Ore 10,45-11,45 - Kata Ma/Ne **Valdesi**
- Ore 15,00

Apertura 10^a edizione Karate & Relax Presentazione autorità e docenti

- Ore 15,30-16,30 - Kumite **Talarico**
- Ore 16,30-17,20 - Kata Heian, fino a Blu **Valdesi**
- Ore 17,30-18,30 - Kata Ma/Ne **Valdesi**

Sabato 13 Luglio

- Ore 08,30-09,30 Kumite
- Ore 09,30-10,15 Kata fino a blu **Valdesi**
- Ore 10,15-11,15 Kata Ma/Ne **Quintero**
- Ore 16,00-17,00 Kata **Valdesi - Quintero**
- Ore 17,00-18,00 Kumite Ma/Ne **Leal - Maestri**
- Ore 18,30

Foto Ufficiale & Sorteggio Premi - Anfiteatro -

Domenica 14 Luglio

- Ore 10,00-11,00 Kumite
- Ore 11,00-12,00 Kata
- Ore 12,00: **Saluto e chiusura seminario**

Durante le lezioni le cinture colorate saranno divise dalle cinture Ma/ne.