

Karate & Relax

PROGRAMMA KARATE & RELAX TARVISIO 3 - 6 Gennaio 2025

VENERDI 3 GENNAIO

Dalle ore 11:00 Arrivo presso "Hotel Il Cervo" di Tarvisio, via Priesnig 72 e Controllo Iscrizione, Pranzo ore 13:00, Sistemazione nelle Camere dalle 14:00

Ore 17:00- 17:30 - Apertura Seminario e Presentazione Docenti (Palazzetto di Tarvisio)

Ore 17:30 - 18:30 Kata (VALDESI - COLAIACOMO)

Ore 18:30 - 19:30 Kumite (TALARICO)

Ore 20,30 Cena

CENA EXTRA (da definire secondo disponibilità struttura) ALLA BAITA MONTE LUSSARI 1850 mt. (su prenotazione a pagamento, posti limitati)

SABATO 4 GENNAIO

Ore 09:30 — 10:30 Kata (VALDESI - COLAIACOMO)

Ore 10:30 — 11:45 Kumite (TALARICO)

Ore 13:00 Pranzo

17:00 — 18:00 Kumite (TALARICO)

18:15 — 19:30 Kata (VALDESI - COLAIACOMO)

Ore 20,30 Cena

DOMENICA 5 GENNAIO

Ore 09:30 - 10:30 Kata (VALDESI - COLAIACOMO)

Ore 10:30 - 11:45 Kumite (TALARICO)

Ore 13:00 Pranzo

ORE 15:30 - 16:30 - CORSO APPROFONDIMENTO REGOLE WKF 2024 KATA E KUMITE

Ore 17,00 — 18:00 Kata (VALDESI - COLAIACOMO)

Ore 18:00 — 18:15 **FOTO DI GRUPPO**

Ore 18:15 — 19:30 Kumite (TALARICO)

Ore 20:30 - Cena

Ore 22:00 - **Farewell Party e Estrazione Lotteria Ju-te/Adidas - K&R**

LUNEDI 6 GENNAIO

ORE 9:00 - TIKIL RANDORI GAMES (Informativa a parte)

- **N.B. Il Programma può subire variazioni su necessità dell'organizzazione. Le lezioni si svolgeranno presso il Palazzetto dello Sport di Tarvisio, nel caso che per motivi organizzativi non saranno organizzati i TIKIL Randori Games (allenamento dedicato a scambi tecnici di combattimento) la domenica mattina 7 Gennaio 2024 sarà dedicata ad allenamenti di Kata/Kumite.**

