

# Karate & Relax Winter 2023

## PROGRAMMA K&R TARVISIO 5 - 8 Gennaio 2023

### GIOVEDÌ 5 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 - QUINTERO)

Ore 18,30 - 19,30 Kumite ( TERLIUGA - TALARICO)

Ore 20,30 Cena

### VENERDÌ 6 GENNAIO

Ore 09:00 - 10:15 Kata (VALDESI - QUINTERO)

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

Ore 13,00 Pranzo

Ore 17,00 - 18,00 Kumite (TERLIUGA - TALARICO)

Ore 18,15 - 19,30 Kata (VALDESI - QUINTERO)

Ore 20,30 Cena

**Pranzo ALLA BAITA MONTE LUSSARI 1850 mt. (su prenotazione a pagamento)**

### SABATO 7 GENNAIO

Ore 08,30 - 09,45 Kata (VALDESI - QUINTERO)

Ore 09,45 - 11,00 Kumite (TERLIUGA - TALARICO)

Ore 13,00 Pranzo

**ORE 15:00 - 16:00 - CORSO NUOVE REGOLE WKF 2023 KATA E KUMITE**

Ore 17,00 - 18,00 Kumite (TERLIUGA - TALARICO)

Ore 18,15 - 19,30 Kata (VALDESI - QUINTERO)

Ore 19,30 - 20,00 **FOTO DI GRUPPO**

Ore 20,30 Cena

Ore 22,00

**Farewell Party e Estrazione Lotteria Ju-te/Adidas - K&R**

### DOMENICA 8 GENNAIO

Ore 10:00 - 11:15 Kata

Ore 11:30 - 12:45 Kumite

**N.B. Il Programma può subire variazioni su necessità dell'organizzazione Le lezioni si svolgeranno presso il Palazzetto dello Sport di Tarvisio**