

# Karate & Relax

**PROGRAMMA KARATE & RELAX TARVISIO 4 - 7 Gennaio 2024**

**7 Gennaio - TIKIL RANDORI GAMES -**

## **GIOVEDI 4 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

## **VENERDI 5 GENNAIO**

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

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

Ore 13:00 Pranzo

17:00 – 18:00 Kumite (TERLIUGA - TALARICO)

18:15 – 19:30 Kata (VALDESI - QUINTERO)

Ore 20:30 Cena

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

## **SABATO 6 GENNAIO**

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

Ore 10:30 - 11:45 Kumite (TERLIUGA - 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 - QUINTERO)

Ore 18:00 – 18:15 **FOTO DI GRUPPO**

Ore 18:15 – 19:30 Kumite (TERLIUGA - TALARICO)

Ore 20:30 - Cena

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

## **DOMENICA 7 GENNAIO**

**ORE 9:00 - TIKIL RANDORI GAMES (Info a parte - Pagamento sul posto 20,00 Euro)**

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

