



BUDO STAGE :
KARATE SHOTOKAN

DOCENTE NAZIONALE FESIK
M° ALFREDO DEFENDI (COADIUVATO DA MAESTRI QULIFICATI)

PROGRAMMA TECNICO:
KIHON COLLETTIVO STUDIO DEI SEGUENTI KATA:
MARRONI NERE - GOJUSHIHO DAI - UNSU
VERDE BLU— JION - EMPI



LUOGO: CENTRO SPORTIVO VIA ALDO MORO - CALCIO (BG)

DATA: 28 OTTOBRE 2018

RITROVO ORE 8.30

INIZIO ORE 9.00

TERMINE ORE 12.00

I GRUPPI SARANNO DIVISI IN BASE AL LIVELLO

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € .15

INF. mail: karatealfredo@alice.it - 338 8080944