

In occasione del 30° anniversario di attività il CSK BUSTO ARSIZIO a.s.d.

organizza un Seminario di KARATE con il



Campione del Mondo ed Europa M° Vincenzo FIGUCCIO

Tecnico Sez. Arti Marziali – Settore KARATE Centro Sportivo Carabinieri Roma,

Allenatore della SQUADRA NAZIONALE di KARATE FIJKAM

SABATO 16 dicembre 2017

Palestra Oratorio "San Luigi" - via Ortigara, 43 - Busto Arsizio

aperto a tutti i praticanti dal grado di cintura **GIALLA** iscritti a E.P.S. e **FEDERAZIONI** convenzionati

1° CORSO DALLE ORE 14:30 ALLE ORE 15:30 atleti dal grado cintura **GIALLA** a **BLU**.

LEZIONE DEDICATA ALLO SVILUPPO DELLE ATTIVITA' MOTORIE SPECIFICHE PER LA PRATICA DEL KARATE

Contributo partecipazione € 10,00

2° CORSO DALLE ORE 15:30 ALLE ORE 17:00 atleti grado cinture **MARRON** e **NERE**

LEZIONE DEDICATA ALLO SVILUPPO DI METODICHE DI ALLENAMENTO PER L'APPRENDIMENTO DEI FONDAMENTALI DEI KATA E DEL KUMITE. PRATICA DEL KATA **UNSU** E CENNI SUL BUNKAI

Contributo partecipazione € 15,00

DALLE ORE 17:00 ALLE ORE 17:30 INCONTRIAMO il CAMPIONE M° VINCENZO FIGUCCIO

3° CORSO DALLE ORE 17:30 ALLE ORE 18:30 per Allenatori, Istruttori e Maestri

Momento di Analisi e approfondimento per l'insegnamento del KARATE

Contributo partecipazione ai corsi 2°+ 3° € 25,00.

ISCRIZIONI entro 13 DICEMBRE 2017 alla e-mail info@cskbustoa.it