



ESCOLA DE KARATE DO CCDMAIA
MSK KENSHIKAI CCDMAIA

ESTÁGIO TÉCNICO DE KARATE SHITORYU
PREPARAÇÃO EXAMES DE GRADUÇÃO DE KYUS – 7 FEV 2015

Orientação Técnica:	Sensei António Cardoso Diretor Técnico Regional Norte da MSK	Instrutor da ISKK Instrutor da MSK KENSHIKAI PORTUGAL Diretor Técnico da EKCCDMAIA
---------------------	---	--

Sábado dia 7 de Fevereiro de 2015
Pavilhão Municipal do Castelo da Maia
15h30 – 18h30



PROGRAMA

- **15h00 – 15h20** Acreditação
- **15h30 – 18h30** Estágio Técnico para todos
 - ❖ Junbi Undo (Aquecimento)
 - ❖ Khion
 - ❖ Kata
 - ❖ Bunkai kumite
 - ❖ Bunkai Kata
 - ❖ Aplicações
 - ❖ Goshin (Defesa Pessoal)
 - ❖ Encerramento

Chama-se a atenção para o cumprimento dos horários uma vez que estes serão cumpridos na integra

Inscrições: Valores e Informações	Taxa de Estágio 3,00€ Contactos: Tlm: 914151616 ou 937890252	E-mail: ccdmaiakarateclub@gmail.com
---	--	--

Os candidatos a exame deverão participar obrigatoriamente nestes estágios técnicos

Redes sociais associadas à nossa Escola de karate http://ccdmaiakarateclub.blogspot.com https://www.facebook.com/ekarate.ccdmaia	 
--	---

国際系東流空手道拳志会