



ASD BUSHIN KARATE DO SEVESO
ORGANIZZA

STAGE CON **MATTIA BUSATO**

6 OTTOBRE 2024

**PALAPREALPI (ex PALAFAMILA)
VIA ANTONIO GRAMSCI 11
SEVESO (MB)**

INFO E ISCRIZIONI

bushinkarate.seveso@gmail.com

www.bushinkarateseveso.it

ORARI E PROGRAMMA:

9.00-10.15 PRIMO TURNO

10.15-10.30 FOTO E AUTOGRAFI

10.30-12.30 SECONDO TURNO



INFORMATIVA

Data e luogo

Domenica 6 ottobre 2024

"Palaprealpi" (ex Palafamila), Via Antonio Gramsci 11, Seveso (MB), 20822

Programma e orari

8.30: accredito atleti

9:00-10.15: Primo turno, bianche-verdi fino agli 11 anni.
Allenamento dedicato allo sviluppo dei prerequisiti per imparare la tecnica tramite un approccio ludico; fondamentali di base; studio dell'Heian Shodan.

10.15-10.30: Sessione di foto e autografi

10.30-12.30: Secondo turno, blu-marroni-nere dai 12 anni in su.
Allenamento incentrato su routine di mobilità e stabilità per preparare il corpo e approfondimento del kata Gojushihodai.

Quote

20 euro primo turno

30 euro secondo turno

Le quote andranno saldate in presenza il giorno dello stage

Iscrizioni

Iscrizioni attraverso il modulo excel scaricabile all'indirizzo www.bushinkarateseveso.it (sezione "Notizie ed Eventi"), da inviare via mail a bushinkarate.seveso@gmail.com.

Non si accettano iscrizioni in loco.

ATTENZIONE! L'EVENTO È A POSTI LIMITATI. LE ISCRIZIONI CHIUDERANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL LIMITE MASSIMO PREVISTO