



**CENTRO SPORTIVO
EDUCATIVO NAZIONALE**
COMITATO PROVINCIALE DI LUCCA



Seminario di Karate Domenica 17 Novembre 2019



**Maestro
Francesco Romani
9° Dan**



**Jonathan Chesi
Campione del Mondo
5° Dan**

Programma del seminario:

Ore 9:30

**ritrovo presso ASD Budokan Versilia
(Viale Buonarroti 117, Viareggio (Lucca))**

10:00

**inizio seminario, "Basi fondamentali del Karate: studio
dei fondamentali".**

11:30

**Preparazione fisica specifica nel Karate tradizionale,
amatoriale ed agonistico teoria e pratica.**

13:00

Pausa pranzo

15:00

Studio Kata da competizione Shotokan "Kanku Sho".

16:30

Studio Kata da Competizione Shitoryu "Unshu".

**Portare tutto l'occorrente per l'allenamento, un blocco note e
penna per appunti.**

Iscrizione 15 Euro.

**IL SEMINARIO È APERTO A TUTTI GLI ATLETI IN REGOLA CON
L'AFFILIAZIONE ALL'ENTE E IN POSSESSO DI CERTIFICATO
MEDICO.**

Per INFO e adesioni contattare:

333 21 76 430 Jonathan oppure inviare una e-mail a: segreteria@csemlucca.com