



Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Email: akram@akram.pt | Site: www.akram.pt | Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

Ação de Formação Teórico Prática II Bases Científicas do Karaté - Sensei Ramos - 8º DAN

Dias 22 e 23 de Março de 2019

HORÁRIOS

Data		Horário	Gradações	Local de Treino
Modulo 1	Sexta-feira dia 22 março	19h30 – 21h00	Castanhos e todos Negros (Katas do programa de 3º DAN)	Pavilhão Santa Cruz (Sala Anexa)
Módulo 2	Sábado dia 23 março	09h00 – 10h00	Verdes, Azuis e Vermelhos	Pavilhão do Caniço (Sala Anexa)
Módulo 3		10h00 – 11h15	Castanho e Negros 1ºs DAN (Kihon exame de 2º DAN)	
Módulo 4		11h15 – 12h30	Negros a partir de 2ºs DAN (Kihon exame de 3º DAN)	
Módulo 5		15h00 – 16h00	Verdes, Azuis e Vermelhos	
Módulo 6		16h00 – 17h30	Castanhos e Negros (todos) (Jiyu-Ipon-Kumite / Ko-Go-Kumite / Okuri Jiyu-Ipon-Kumite)	

Praticantes Inscritos na AKRAM	Valor total
Verdes, Azuis e Vermelhos (Incluindo os azuis-castanhos)	15 €
Castanhos	20 €
Negros	25 €