



COMITATO REGIONALE LAZIO
Settore KARATE



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
KARATE
DAL CONI

OPEN TRAINING ESORDIENTI - PARAKARATE CTR - CRAS - MASTER

dove: *Sporting Roma - Via Giacomo Brogi, 80 00142 Roma*

quando: *Domenica 10 novembre 2019*

orario: *15,00/16,30 Esordienti - Master Kumite e Kata*

16,30/ 18,00 CTR Kumite, Parakarate Kumite e Kata

18,00/19,30 CRAS kumite e kata

dedicato a: *Atleti tesserati per l'anno in corso presso FIJLKAM
grado cinture marroni e nere
Esordienti, Parakarate, CTR, CRAS, Master*

abbigliamento: *karategi e protezioni obbligatorie*

costo: *gratuito*

docenti: *D.T. Regionale Maestro Vincenzo Riccardi (coadiuvato
dallo staff tecnico regionale)*

*M^o Andrea Lentini (coadiuvato da UdG regione Lazio
per simulazioni gara)*

adesioni da inviare a: *iscrizionigare.laziokarate@gmail.com*

Il Vicepresidente Settore Karate
C.R.LAZIO FIJLKAM
Cinzia Colaiacomo