



ORARIO DI ALLENAMENTO

MESE DI APRILE 2015

Per una migliore organizzazione, le lezioni di karate saranno integrate con **orari extra e variabili**, al fine di migliorare e perfezionare il gesto tecnico, nonché le proprie abilità, nei seguenti orari e giorni:

Allenamento Extra (Gara del 12/04/2015)	Lunedí → 30/03/2015 →	Dalle 17,00 alle 18,00 allenamento per i kata Dalle 18,00 alle 19,00 allenamento per il Kumite
Allenamento per tutti gli allievi	Mercoledì → 01/04/2015 →	Dalle 18,00 alle 18,55 <i>Bianche/Gialle e Arancio</i> Dalle 19,00 alle 19,55 <i>Verde, Blu Marroni e Nere</i>
Allenamento per tutti gli allievi	Venerdì → 03/04/2015 →	Dalle 18,00 alle 18,55 <i>Bianche/Gialle e Arancio</i> Dalle 19,00 alle 19,55 <i>Verde, Blu Marroni e Nere</i>
Allenamento Extra (Gara del 12/04/2015)	Sabato → 04/04/2015 →	Dalle 16,00 alle 17,00 allenamento per i kata Dalle 17,00 alle 18,00 allenamento per il Kumite
Allenamento Extra (Gara del 12/04/2015)	Giovedì → 09/04/2015 →	Dalle 17,00 alle 18,00 allenamento per i kata Dalle 18,00 alle 19,00 allenamento per il Kumite
Allenamento con Allenatore DELLA MONICA	Venerdì → 10/04/2015 →	Dalle 18,00 alle 18,55 <i>Bianche/Gialle e Arancio</i> Dalle 19,00 alle 19,55 <i>Verde, Blu Marroni e Nere</i>
Allenamento Extra (Saggio e Esami)	Martedì → 14/04/2015 →	Dalle 17,00 alle 18,00 allenamento per i kata Dalle 18,00 alle 19,00 allenamento per il Kumite
Allenamento con Allenatore DELLA MONICA	Mercoledì → 15/04/2015 →	Dalle 18,00 alle 18,55 <i>Bianche/Gialle e Arancio</i> Dalle 19,00 alle 19,55 <i>Verde, Blu Marroni e Nere</i>
Allenamento per tutti gli allievi	Venerdì → 17/04/2015 →	Dalle 18,00 alle 18,55 <i>Bianche/Gialle e Arancio</i> Dalle 19,00 alle 19,55 <i>Verde, Blu Marroni e Nere</i>
Allenamento per tutti gli allievi	Mercoledì → 22/04/2015 →	Dalle 18,00 alle 18,55 <i>Bianche/Gialle e Arancio</i> Dalle 19,00 alle 19,55 <i>Verde, Blu Marroni e Nere</i>
Allenamento Extra (Saggio e Esami)	Giovedì → 09/04/2015 →	Dalle 17,00 alle 18,00 allenamento per i kata Dalle 18,00 alle 19,00 allenamento per il Kumite