



ASSOCIAÇÃO SHOTOKAI DE PORTUGAL

CIRCULAR INFORMATIVA Nº 1/2010

DATA DE EMISSÃO: 6 de Fevereiro de 2010

FICHA-RESUMO:

ASSUNTO: ESTÁGIO NACIONAL DE PRATICANTES
ORIGEM: COORDENADOR TÉCNICO NACIONAL
ÂMBITO: NACIONAL

Caros Instrutores e Praticantes:

De acordo com o Calendário de Actividades de 2010 a ASP vai realizar o primeiro Estágio Nacional deste ano, com o seguinte:

PROGRAMA

DATA	Sex-26 a Dom-28 de Fevereiro de 2010		
LOCAL	Clube Recreativo Piedense – Cova da Piedade – Almada		
HORÁRIOS	Dia	Horário	Actividade
	Sexta 26	19h30 às 21h30	Taiso e Keiko: p ^a todas as graduações
	Sábado 27 de manhã	10h00 – 11h00	Taiso e Keiko: grad.s até cinto verde
		11h00 – 12h30	Taiso e Keiko: grad.s azul e seguintes
		12h30 – 13h00	Keiko só para 1 ^o s Kyu's e Dan's
	Sábado 27 à Tarde	15h00 - 17h00	Curso ASP-40 – Módulo 5
		17h00 - 19h00	Taiso e Keiko: p ^a todas as graduações
		19h00 – 19h30	Keiko para 1 ^o s Kyu's e Dan's
Domingo 28 de manhã	9h30 – 11h30	Taiso e Keiko: p ^a todas as graduações	
	11h30 – 13h00	Exames p/graduações de Kyu	
PREÇO	Estágio: 28 Euros; Aula do Curso ASP-40 (7€, gratuita p^a quem faça o estágio)		
RESPONSABILIDADE TÉCNICA	Estágio: José Patrão, 4 ^o Dan Curso ASP40: Nuno Figueiras, 3 ^o Dan		
RESPONSÁVEL ADMINISTRATIVO	Hercílio Castro e Rosa Brites		
PROGRAMA TÉCNICO	<ul style="list-style-type: none">• Tema geral: Kumite• Graduações de Kyu – Ippon, Sanbon-kumite e Kihon-Midare• Graduações 1^o Kyu e Dan – Técnicas avançadas de Kumite		

O Coordenador Técnico Nacional

(José Patrão)