



ESTÁGIO NACIONAL DE KARATE

PÓVOA DE VARZIM

DA FORMAÇÃO À ESPECIALIZAÇÃO

4 FEVEREIRO 2012 | PAVILHÃO MUNICIPAL

Alfabetização motora na criança

Mobilidade articular

Flexibilidade

Preparação para o atleta desportivo

Horário: 9H30>11H00 | 15H00>16H30

Contacto: Fernando Miranda 917126429

Especialização desportiva

Horário: 11H15>13H00 | 16H40>18H30

Equipa técnica: Seleccionador Nacional: Sensei Joaquim Gonçalves
Sensei Rui Diz, Sensei Vítor Gomes e Sensei Joaquim Fernandes

Estágio creditado com 2 créditos pela FNKP aos treinadores presentes

Inscrição: www.upkarate.net até 30 de Janeiro de 2012 com o comprovativo de pagamento NIB: 0043 0001 0400 1027 4170 2

Atletas: 15 Kizamis

Treinadores: 20 kizamis = 2 créditos pela FNKP

