



SHOTOKAN KARATEDO INTERNATIONAL - ITALIA

## Heijo Shin Dojo

C/O CENTRO SPORTIVO "PAOLO ECONDI"  
VIA MUNICIPIO 1 - BALBIANO (MI)

Sede Legale: Via Ticino, 13/H - Mulazzano - 26837 (LO)

Telefono 02 98850095 | Mobile 338 93 61 332

scuoladikarate@heijoshindojo.it

### PROGRAMMA 3° RADUNO DELLE TIGRI E DEI TIGROTTI (Il programma sarà passibile di modifiche)

#### Venerdì 30 Aprile:

Ore 18:00 Partenza in pullman da Milano  
Ore 18:45 Partenza in pullman da Balbiano  
Importante: Cena al sacco sul pullman  
Ore 21:30 Arrivo e sistemazione

#### Sabato 01 Maggio:

Ore 6:30 - 7:30 Footing  
Ore 8:00 Colazione  
Ore 9:00 - 10:30 Allenamento per tutti  
Ore 10:30 - 11:30 Allenamento per cinture marroni e nere  
Ore 12:30 Pranzo  
Ore 13:30 - 16:00 Pausa per riposo o compiti scolastici  
Ore 16:00 - 17:30 Allenamento per tutti  
Ore 17:30 - 18:30 Allenamento per cinture marroni e nere  
Ore 19:30 Cena  
Ore 21:00 Spazio ricreativo  
Visione facoltativa del film "Kuro-Obi" ("Cintura Nera")

#### Domenica 02 Maggio:

Ore 6:30 - 7:30 Footing  
Ore 8:00 Colazione  
Ore 9:00 - 10:00 Allenamento per tutti  
Ore 10:00 - 11:00 Allenamento cinture marroni e nere  
Ore 12:00 Pranzo  
Ore 13:30 Inizio gara "3° Trofeo Raduno delle Tigri e dei Tigrotti"  
Ore 16:30 Premiazioni  
Ore 17:00 Rientro in pullman