



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)
Mobile 338 93 61 332 scuoladikarate@heijoshindojo.it

PROGRAMMA 9° RADUNO DELLE TIGRI E DEI TIGROTTI **NOTTE BIANCA & 3° MEMORIAL "COPPA LUCA"**

L'edizione 2018 si svolgerà presso il centro "Paolo Econdi" di Balbiano, fraz. di Colturano (MI)

Visita <http://www.heijoshindojo.it/>

(Il programma sarà passibile di modifiche)

Sabato 2 Giugno 2018:

Ore 15:00	Ritrovo presso la Palestra del centro "Paolo Econdi"
Ore 15:15 - 15:30	Presentazione
Ore 15:30 - 17:30	Allenamento per tutti i gradi compresi familiari e Amici
Ore 17:45 - 18:00	Merenda
Ore 18:00 - 19:30	Giochi
Ore 20:00 - 21:00	Cena conviviale
Ore 21:15	Spazio ludico & proiezione film a tema
Ore 23:00	Lancio delle "Lanterne cinesi"
Ore 24:00	Preparazione spazio notte...

Domenica 3 Giugno 2018:

Ore 6:30	Svegliaaaaaaaaaaaaaa
Ore 6:45 - 7:30	Risveglio con passeggiata nei dintorni, in alternativa ginnastica soft
Ore 8:00 - 8:30	Colazione
Ore 09:00 - 11:00	9° Trofeo delle Tigri e dei Tigrotti e 3° Memorial "Coppa Luca"
Ore 11:30	Premiazioni
Ore 12:00	Chiusura evento

Sono invitati a partecipare i familiari e gli amici che vorranno condividere i momenti di lavoro e di convivialità con le tigri e tigrotti del Dojo. PARTECIPATE NUMEROSI!!!!

Evviva il Karate evviva tutti noi!! Oss!!