



SABATO E DOMENICA, 8-9 luglio 2023

PALESTRA SCUOLA MEDIA CEVIO, SVIZZERA



8° RADUNO KEIKO, 12° EDIZ. FULL IMMERSION, 13° MEMORIAL KADIR

SABATO 8 LUGLIO, FULL IMMERSION KARATE E HOKI RYU

09:00	Ritrovo in palestra
09:30-10:30	CADUTE (KEMI), Maestro Timur Güney
10:45-12:00	SHOTOKAN KARATE-DO, Maestro Antonello Mocci
12:15-13:30	SHOTOKAN KARATE-DO, Maestro Salvatore Giordano
13:30-14:30	<i>Pausa pranzo (al sacco o pasti freschi pronti*)</i>
14:30-15:30	GOSHIN KARATE-DO, Maestro Timur Güney
15:30-17:30	KENJUTSU (spada stile HOKI RYU), Maestro Andrea Re Portare spada o bokken o bastone 1 mt ca. (min.10 anni)

DOMENICA, 9 LUGLIO, RADUNO KEIKO MEMORIAL

09:00	Ritrovo in palestra
09:30-10:45	SHOTOKAN KARATE-DO, Maestro Libero Michelini
11:00-12:15	SHOTOKAN KARATE-DO, Maestro Gianluca Malengo
12:30-13:00	Breve cerimonia - Memorial
Dalle 13:00	<i>Pic-nic (al sacco, grill o pasti freschi pronti*)</i>

Quote di partecipazione:

Sabato mattina full immersion	Bambini €15 - Adulti (da 15 anni) €25
Sabato pomeriggio	Bambini €15 - Adulti (da 15 anni) €25
Domenica mattina	Bambini €15 - Adulti (da 15 anni) €25

Per info e iscrizioni: karatebushinote@gmail.com, N° Tel Maestro 0041 78 88 99939

*Menu pasti freschi Chf / € 15, riservare entro domenica 2.7.23 nutritiondream1@gmail.com o karatebushinote@gmail.com (www.nutrition-dream.com)

- Sminuzzato di pollo con patate arrosto (caldo)
- Trota salmonata con patate arrosto e verdure (caldo)
- Insalata di farro con verdure e feta (freddo)

Sul posto ci sarà una buvette (caffè, bibite, dolci), saranno graditi vostri contributi dolci o salati.

Pernottamento presso impianto Protezione Civile (PCi) di Lodano-Vallemaggia.
Riservazioni e info tramite i Maestri.