

Prot. 01/2020 Milano, 6 gennaio

Oggetto: Allenamento di judo kata 1° febbraio 2020

Il Comitato Regionale **Fijlkam Lombardia settore judo**, con la collaborazione della società Judo Coral Capriate, organizza un allenamento di judo kata in data **sabato 1° febbraio 2020** presso il palazzetto dello sport di **via Bustigatti, a Capriate San Gervasio**.

L'allenamento è libero, aperto a tutti i tesserati Fijlkam e ai tesserati presso EPS convenzionati con la Federazione.

L'allenamento è **particolarmente indicato** per chi intenda sostenere gli esami per passaggio di grado nel 2020.

Programma dell'allenamento

Sabato 1 febbraio 2020 ore 15-18

Due aree di lavoro:

- NAGE NO KATA, primi tre gruppi (*te waza, koshi waza, ashi waza*)
- KODOKAN GOSHIN JUTSU, parte senz'armi (*toshu no bu*)

Iscrizioni

L'iscrizione è gratuita, tuttavia si richiede, per motivi organizzativi, di segnalare la propria partecipazione a judo.kata.lombardia@gmail.com entro martedì 28 gennaio 2020.

Dress code

L'abbigliamento previsto è **judogi bianco e cintura nera** (o inferiori).

La cintura biancorossa è consentita, a propria discrezione, solo al docente Fijlkam incaricato della lezione.

Cordialmente
CRL JUDO