

GASHUKU NACIONAL KARATE-DO

空手道

RODRIGO ROZA SENSEI - ANDRÉ ASEVEDO SENSEI - EMERY BRITO SENSEI

www.cnkb.com.br



Brasília - DF
19, 20, 21 e 22 de novembro de 2020



GASHUKU NACIONAL DE KARATE-DO - CNKB

PROGRAMAÇÃO

QUINTA-FEIRA - 19 DE NOVEMBRO

16h (aproximadamente)	Chegada do grupo na Chácara	-
17h30	Palestra - Karate-Do	Emery Brito - Sensei
19h	Jantar	-
21h	Recolhimento da Delegação	Descanso

SEXTA-FEIRA - 20 DE NOVEMBRO

07h às 08h	Atividade física	André Asevedo - Sensei
08h às 09h	Café da manhã	-
09h às 10h45	Técnicas de Shiai Kumite Módulo 1	André Asevedo - Sensei
10h45 às 11h	Intervalo	-
11h às 12h	Defesa Pessoal Módulo 1 - 27 formas de abordagens	Emery Brito - Sensei
12h às 14h	Intervalo para almoço	-
14h às 16h	Continuação - Defesa Pessoal Módulo 1	Emery Brito - Sensei
18h30 às 19h30	Jantar	-

SÁBADO - 21 DE NOVEMBRO

07h às 08h	Atividade física	André Asevedo - Sensei
08h às 09h	Café da manhã	-
09h às 10h45	Técnicas de Shiai Kumite Módulo 2	André Asevedo - Sensei
10h45 às 11h	Intervalo	-
11h às 12h	Defesa Pessoal Módulo 2 - Projeções ao solo	Emery Brito - Sensei
12h às 14h	Intervalo para almoço	-
14h às 16h	Continuação - Defesa Pessoal Módulo 2	Emery Brito - Sensei
16h às 17h30	Banho de Piscina	-
17h30 às 18h30	Exame de Graduação	-
18h30 às 19h30	Jantar	-
19h30 às 21h30	Confraternização	-

DOMINGO - 22 DE NOVEMBRO

08h às 09h	Café da manhã	-
09h às 10h45	Kihon e Kata	Rodrigo Roza - Sensei
10h45 às 11h	Intervalo	-
11h às 12h	Continuação - Kihon e Kata	Rodrigo Roza - Sensei
12h às 14h	Intervalo para almoço	-
14h às 15h30	Entrega dos Certificados e Troféus	-
16h	Término do evento - Passeio em Brasília	-

Obs.: a programação poderá ser modificada de acordo com a necessidade da organização do evento.