



ASSOCIAÇÃO FUGAZZA TAEKWONDO

Filiada à Federação Catarinense de Taekwondo

CNPJ 22.880.315/0001-03

PRIMEIRO TREINO NO CT DE BASE CATARINENSE

Dia 13 de abril estaremos realizando o Primeiro Treino de Base (infantil e cadete) aberto no Centro de Treinamento de Base de Santa Catarina na Academia Arte Olímpica em Tijucas . Técnicos Interessados em participar devem confirmar sua presença e de seus atletas até dia 11 de abril pelo e-mail fugazzataekwondo@gmail.com para a organização poder se programar com a logística do evento. Poderão participar atletas acima de 4• GUB nas categorias de base. Técnicos que desejarem trazer atletas faixas verde claro e verde escuro deverão entrar em contato com o Mestre Vandeir para mais informações.

Cada atleta deverá trazer seu material de proteção completo, raquetes e escudos não precisam trazer porque tem no CT. A pedido do fisioterapeuta cada atleta deverá trazer um rolo de esparadrapo para a parte prática da palestra que é aprender a fazer botinha.

Programação

11/04 quinta feira - último dia para confirmar participação.

13/04 sábado:

8:30 recepção dós técnicos e atletas;

9:00 início do treino técnico, dobok completo neste treino;

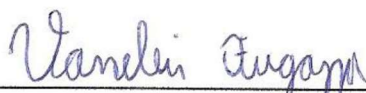
11:00 palestra com Mestre Dirceu;

12:00 parada para almoço;

14:00 palestra com a Nutricionista Angélica;

15:00 treino físico com o profissional João (preparador físico da equipe de Alto Rendimento da Associação Fugazza);

17:00 encerramento.


VANDEIR FUGAZZA