



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

Ofício 094/2025.

Assunto: cronograma Camping Brasileiro Poomsae

29/08 – SEXTA-FEIRA (14:30/19h)	
14:30/16h	Treinamento de técnicas básicas: bases, chutes e técnicas de mãos
16h/17h	Pausa
17h/18:30h	Treinamento de técnicas de mãos avançadas (pretas)
18:30/19h	Execução de Poomsae faixas coloridas
30/08 – SÁBADO (09h/17h)	
09h/12h	Poomsae faixas Coloridas
12h/14h	Pausa
14h/17h	Poomsae faixas Pretas

Jaraguá do Sul, 28 de agosto de 2025.

Adilio Alves
Presidente FCTKD