

XI CURSO HIRUMA SENSEI

**KARATE-DO, BÔ Y TAICHI.
6, 7 Y 8 OCTUBRE
ENCINAREJO (CÓRDOBA)**

PROGRAMA PREVISTO (abierto a modificaciones):

TRABAJO KATAS SUPERIORES Y BUNKAI:

KANKU SHO

BÔ:

**-KATA/ BUNKAI SHIRATARU NO KON
KUMIBO**

KUMITE:

**-KAWASHI
-NININGAKE**

TAICHI:

- FORMA 42 (APLICACIÓN) Y FORMA WU

Viernes 6:

Lugar: Pabellón Rafael Lozano (Encinarejo).

**-A partir de las 18:00 h. Recepción.
-De 18:30 a 19:30 h. Karate infantil.
-De 19:45 a 21:15 h. Taichi.**

(A las 22:00 h. Cena grupo en Casa rural “Los Naranjos”)

Sábado 7:

Mañana:

Lugar: Pabellón Rafael Lozano (Encinarejo).

**-De 10:00 a 11:00 h. Karate infantil.
-De 11:30 a 13:00 h. Karate adultos.**

(A las 14:30 h. Almuerzo grupo en Casa rural “Los Naranjos”).

Tarde:

**-De 18:30 a 20:00 h. Taichi.
-De 20:00 a 21:30 h. Karate adultos.**

(A las 22:00 h. Cena grupo en Casa rural “Los Naranjos”)

Domingo 8:

Mañana:

Lugar: Campo de Fútbol 7 o Multideportivo (Encinarejo).

**- De 10:30 a 12:30 h. Bô.
- A las 13:00 h. Entrega de Diplomas.**

(A las 14:30 h. Almuerzo grupo en Casa rural “Los Naranjos”)

PRECIO DEL CURSO:

Taichi:.....15 €*; Karate-Do y Bô:..25 €* Infantil: 12 €*

***Socios ADSE tendrán descuento de 5 €.**

Desayuno: 2€, Almuerzo o Cena: 8 €

MENÚ CURSO OCTUBRE 2017

Viernes 6:

Cena: A las 22:00 h.

- Entremeses (Jamón, queso, patatas fritas y aceitunitas).
- Ensalada.
- Berenjenas, salmorejo y tortilla de patatas.
- Pan y bebida al gusto.
- Postre Variado (frutas del tiempo y helado).

Velada entre copas, música y, lo más importante..., amigos.

Sábado 7:

Desayuno: A las 09:00 h.

- Descafeinado, café o cola cao.
- Zumo de naranja natural.
- Tostada con jamón, aceite y tomate o con mermelada y margarina.

Almuerzo: A las 14:30h.

- Entremeses....más de lo mismo.
- Ensalada.
- Paella de marisco.
- Migas con naranja, etc, etc....
- Menos pan y más bebida.
- Postre.....pos más de lo mismo.

Cena: A las 22:00 h..

- Entremeses...
- Macarrones.
- Patatas Asadas.
- Pan y bebidas.
- Postre y más de lo de antes.

Velada bajo las estrellas (para los menos dormilones)

Domingo 8:

Desayuno: pos... a las 09:30 h.

- Descafeinado, café o cola-cao.
- Zumo de naranja natural.
- Tostada con jamón, aceite y tomate o con mermelada y margarina.

Almuerzo:

- Entremeses...
- Mazamorra de almendras
- Pollo asado
- Pan, bebida y postre.