



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL

空手道日本空手協会

Instituto de Karatê-Do Shotokan JKA do Brasil

THE JAPAN KARATE ASSOCIATION



GASHUKU NIPPON 2013

A Federação Paulista de Karatê-Do Tradicional e o Instituto Shoto-kan NKK JKA do Brasil estarão realizando nos dias **09 e 10 de novembro** um Gashuku visando o aprimoramento técnico dos praticantes e professores de Karatê do estilo Shoto-kan e treinamento para atletas da Seleção Paulista visando o Mundial de 2014 no Japão

O OBJETIVO DO GASHUKU É ESTIMULAR O POTENCIAL INDIVIDUAL ATRAVÉS DE INTENSO TREINO E ESFORÇO COLETIVO, COMPARTILHANDO AS DIFICULDADES E OBSTÁCULOS, NA BUSCA DO APRIMORAMENTO TÉCNICO.

Local: Nippon Country Club

Endereço: Rodovia Presidente Dutra, Km 20 – Arujá - SP

Taxa de Inscrição: R\$ 110,00 (até dia 30 de outubro) / R\$ 150,00 (de 01 à 07 de novembro)

- Os Faixas Pretas que forem 3o. Grau ou acima registrados oficialmente pela JKA ou FPKT, e que estejam com o pagamento das suas anuidades em dia, estarão isentos da taxa de inscrição do curso na condição de inscreverem no mínimo dois alunos para o referido curso.
- **O GASHUKU SERÁ ABERTO PRATICANTES PARA FAIXAS VERDES À PRETAS COM A IDADE MÍNIMA DE 15 ANOS**

DEVIDO AS ACOMODAÇÕES NO ALOJAMENTO NO DOJO DO NIPPON C.C. AS INSCRIÇÕES SÓ SERÃO ACEITAS ATÉ O DIA 07 DE NOVEMBRO (5ª. FEIRA).

NÃO SERÃO ACEITAS INSCRIÇÕES NO DIA

As inscrições deverão ser feitas até o **dia 07 de novembro** por fax (0xx11-5041-5907), e-mail (fpktradicional@yahoo.com.br e adm@nkkbrasil.com.br) ou na sede da FPKT / JKA mediante o envio da ficha de inscrição e comprovante de depósito bancário. A taxa de inscrição deverá ser depositada na conta da FPKT (Banco Bradesco – agência 1445-1; c/c 12963-1) ou na conta da JKA (Banco Bradesco – agência 1445-1; c/c 22475-8) ou pagas diretamente na sede da FPKT / JKA com Adriana ou Larissa

Programação Geral:

DIA 09 de novembro (SÁBADO)

09:00 – chegada

09:30 - reunião geral no ginásio de esportes

10:00 – treinamento geral e treino da Seleção Paulista visando Mundial JKA 2014

12:00 - almoço

14:00 – palestra

16:00 – treinamento geral e treino da Seleção Paulista visando Mundial JKA 2014

18:30 - jantar

20:00 – meditação e treinamento geral e treino da Seleção Paulista visando Mundial JKA 2014

23:00 – descanso

DIA 10 de novembro (DOMINGO)

05:30 - alvorada

06:00 - corrida e atividades físicas ao ar livre

07:30 - café da manhã

09:00 - treinamento geral e treino da Seleção Paulista visando Mundial JKA 2014

13:00 - limpeza e preparativos para o retorno

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

- O almoço e o jantar de sábado será por conta dos alunos. O clube possui lanchonetes onde poderão serem feitas as refeições. Será cobrado a parte.
- O café da manhã de domingo será por conta da organização. O preço desta refeição está incluso na taxa de inscrição.
- levar roupa de cama (lençóis, travesseiro e cobertor), roupa de treinamento (kimono), tênis para corrida, agasalho, shorts, etc.
- **IMPORTANTE:** A capacidade de acomodação no Dojo é para 70 pessoas de forma que será dada prioridade de acordo com a ordem de inscrição.
- **DISCIPLINA:** Os alunos que participarem do Gashuku deverão estar presentes em todas as aulas da programação e deverão:
 - Respeitar cada um dos recintos do Nippon C. C.
 - Respeitar o Dojo, saudando o local na entrada e na saída
 - Zelar pela manutenção e limpeza dos alojamentos, banheiros e ginásio
 - Respeitar as determinações internas do Nippon C.C.
 - Respeitar os horários das atividades, evitando atrasos.

Contamos com a presença e colaboração de todos.

Atenciosamente,

Y. SASAKI

Diretor Técnico