



CENTRO DE CULTURA FISICA  
**SHINWA-KAN**  
KARATE-DO SHITO-RYU MÉXICO

---

EN CUMPLIMIENTO AL PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL 2011, KARATE-DO DOJO SHINWA-KAN

**C O N V O C A**

A LOS INSTRUCTORES Y ALUMNOS DE SHINWA-KAN, INTERESADOS Y PUBLICO EN GENERAL PARA EL DIA SABADO 7 DE MAYO A PARTICIPAR AL.

**4to. ENTRENAMIENTO DE CONCENTRACIÓN DE PLAYA  
COATZACOALCOS, 2011**

**INFORMACION GENERAL Y REQUERIMIENTO**

FECHA: 7 DE MAYO DEL 2011.

LUGAR: COATZACOALCOS, VER.

CITA. 07:00 hrs.

INFORMES

TEL.: 044 921 124 8069  
044 921 109 6633

E-mail: [gregoriodos@hotmail.com](mailto:gregoriodos@hotmail.com); [yoshy\\_18@hotmail.com](mailto:yoshy_18@hotmail.com); [shinwakan2010@hotmail.com](mailto:shinwakan2010@hotmail.com)

1. LA PARTICIPACIÓN SERÁ OBLIGATORIA PARA LOS ALUMNOS, INSTRUCTORES Y ASPIRANTES DE SHINWA-KAN.
2. LOS CONCURSANTES DEBERAN PRESENTARSE UNIFORME BLANCO KARATEGUI  
Si no tiene karategui presentarse con playera, short o pants (blancos) y zapatos tenis
3. COSTO DE PARTICIPACION.
  - \$ 500. 00 PESOS GENERAL
  - Incluye Comida.



CENTRO DE CULTURA FISICA  
**SHINWA-KAN**  
KARATE-DO SHITO-RYU MÉXICO

---

## PROGRAMA

### SABADO 7 DE MAYO

07:00 HORAS	PARQUE INDEPENDENCIA Av. Ignacio de la llave Esq. Venustiano Carranza Col. Centro Cp. 96400
07:30 HORAS	CALENTAMIENTO
08:00 HORAS	TRASLADO A LA PLAYA (CORRIENDO 2Km Aprox.)
08:30 HORAS	PLAYA (TANREN, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, KUMITE)
10:30 HORAS	RECESO (HIDRATACIÓN)
11:00 HORAS	TRASLADO A OTRA CEDE (CORRIENDO) Por confirmar.
11:30 HORAS	PRINCIPIOS BASICOS DE JUDO (9no a 4to KYU) KATA DE BO (3er KYU en adelante)
13:00 HORAS	RECESO
14:30 HORAS	COMIDA
16:00 HORAS	BASICO (KOTEI-KIJON, IDO-KIJON)
17:00 HORAS	IPPON-KUMITE, NIJON-KUMITE
17:30 HORAS	CLAUSURA Y ENTREGA DE CONSTANCIAS.

**SENSEI. GREGORIO SEVILLA MORAN**  
**DIRECTOR GENERAL**