



**A.S.D. KARATE TOMBOLO**

[www.karatetombolo.it](http://www.karatetombolo.it)

**FJKAM**

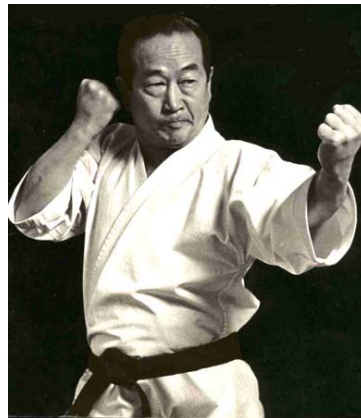
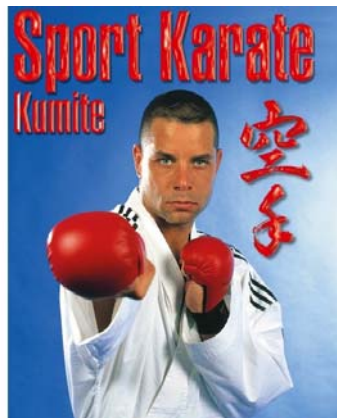


FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



KARATE TOMBOLO

**KARATE =  
SPORT + ARTE MARZIALE**





*KARATE TOMBOLO*

## **KARATE TOMBOLO = TRADIZIONE + INNOVAZIONE**



*KARATE TOMBOLO*

## **OBIETTIVI ALLENAMENTO**

**BENESSERE  
PSICOFISICO**



**SICUREZZA  
AUTODIFESA**



**SOCIALIZZAZIONE  
DIVERTIMENTO ;-)**





KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ①

**PROGETTO  
PiùSport@Scuola**



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ②

**ESERCIZI  
PROPEDEUTICI**





KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ③

FORMA TRADIZIONALE:  
KATA



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ③

FORMA MODERNA:  
SOUND KARATE



Sound Karate



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ④

COMBATTIMENTO SPORTIVO:  
**KUMITE**



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑤

COMPETIZIONI:  
MEDAGLIE PER TUTTE LE ETA'





KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑤

**COMPETIZIONI:  
SPIRITO DI SQUADRA**



**COMPETIZIONI:  
ESPERIENZE INTERNAZIONALI**



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑤





KARATE TOMBOLO

# ATTIVITA' ⑥

STAGE  
CON MAESTRI E CAMPIONI



CHRISTOPHE PINNA  
Champion du Monde



*Amilios*



KARATE TOMBOLO

# ATTIVITA' ⑥

CORSI  
AGGIORNAMENTO



ATLETICAMENTE



MOVIMENTO, SPORT  
E APPRENDIMENTO SCOLASTICO



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑦

**DIFESA  
PERSONALE**



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑧

**ALLENAMENTI  
ESTIVI**







KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑨

COMUNICAZIONE



KARATE TOMBOLO

## ATTIVITA' ⑩

CONCLUSIONE



ESAME  
DI PASSAGGIO CINTURA



KARATE TOMBOLO

## ORARI ALLENAMENTI

**I NOSTRI CORSI**

**MARTEDÌ e GIOVEDÌ**

**16:30-17:30 ⇒ elementari**

**17:30-18:30 ⇒ medie**

**18:30-19:30 ⇒ superiori**

**19:30-20:30 ⇒ adulti**

*Palestra Comunale di Via Dante*



KARATE TOMBOLO

## GRAZIE E...

**FINE**



## ... ARRIVEDERCI!

