

### Programma attività settembre – dicembre 2025

#### **Settembre 2025**

**21/09/2025** – Allenamento libero Kata e Randori

- Ore 16:00 – 18:00

- Aperto a tutti i tesserati di enti o federazioni sportive riconosciute dal CONI in regola con la propria assicurazione.

- Quota di partecipazione: € 15

- Grado minimo: cintura Blu o adulti cintura Bianca (minimo 18 anni).

**28/09/2025** – Corso tecnico per cinture Marroni e Nere

- Ore 9:00 – 12:00

- Quota di partecipazione: € 20

- Programma: Tecnica e Kata

- (Seguirà circolare dettagliata)

#### **Ottobre 2025**

**18/10/2025** – Corso tecnico per cinture Verdi e Blu

- Ore 16:00 – 18:00

- Quota di partecipazione: € 20

- Programma: Tecnica e Kata

- (Seguirà circolare dettagliata)

26/10/2025 – Corso preparatorio per esami di grado 1°, 2°, 3° Dan

- Ore 8:30 – 11:30

Quota di partecipazione: € 20

#### **Novembre 2025**

**15/11/2025** – Allenamento libero Kata e Randori

- Ore 16:00 – 18:00

- Aperto a tutti i tesserati di enti o federazioni sportive riconosciute dal CONI in regola con la propria assicurazione.

- Quota di partecipazione: € 15

- Grado minimo: cintura Blu o adulti cintura Bianca (minimo 18 anni).

**16/11/2025** – Corso preparatorio per esami di grado 1°, 2°, 3° Dan

- Ore 8:30 – 11:30

Quota di partecipazione: € 20

---

 **Dicembre 2025**

14/12/2025 – Esami di grado

- Ore 8:30 – 12:30

***Informazioni generali***

Tutte le attività si svolgeranno presso:

Kodokan Milano – Via Monte Popera 5, Milano

Prenotazione obbligatoria tramite e-mail: [info@kodokanmilano.it](mailto:info@kodokanmilano.it)

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il Responsabile Area Nord:

M° Stefano Ferrari – Tel. 333 2653531

Firma del Responsabile

---