

**EMERGENZA COVID 19**  
**PERCORSO DIDATTICO DI KARATE:**

Dal giorno **2 Marzo 2020** il nostro percorso didattico di karate continuerà con le seguenti iniziative:

- **LEZIONI IN DIRETTA SUL CANALE FACEBOOK** alla pagina “Airone Bianco Karate news and Dojo press”: **Lunedì e Giovedì** con i seguenti orari  
Dalle 15 alle 16 cinture Bianche e Gialle  
Dalle 16 alle 17 cinture Arancioni e Verdi  
Dalle 17 alle 18 cinture Blu, Marroni e Nere.
  
- **LEZIONI INDIVIDUALI SU PIATTAFORMA ZOOM:** Contattare il maestro per fissare appuntamento.
  
- **VIDEO CORSO COMPLETO PROGRAMMI D’ESAME:** Visionabile sul canale YOU TUBE alla pagina “Federico Sangiorgi Airone Bianco Karate”. Ecco i link ai Video:  
**Il saluto**  
<https://youtu.be/HBrYhlyPgus>  
**GINNASTICA**  
<https://youtu.be/YjY4Qc1y-5Y>  
**TECNICHE BASE**  
<https://youtu.be/7yQyrNmY8Bk>  
**LE POSIZIONI**  
<https://youtu.be/B3mISjZzxLA>  
**PGM ESAME PER DIVENTARE CINT GIALLA**  
<https://youtu.be/ZV8vcpCL2Rs>  
**PGM ESAME PER DIVENTARE CINT ARANCIONE**  
[https://youtu.be/JI-ODPd\\_laQ](https://youtu.be/JI-ODPd_laQ)  
**PGM ESAME PER DIVENTARE CINT VERDE**  
<https://youtu.be/SoSL02PROQI>  
**PGM ESAME PER DIVENTARE CINT BLU**  
<https://youtu.be/TMO2cZyZzxA>  
**PGM ESAME PER DIVENTARE CINT MARRONE E NERA PRIMO DAN**  
<https://youtu.be/9pwzSO0flaU>
  
- **MANUALE LIBRO “KATA HEIAN”:** Contattare il maestro per prenotarlo