

Secção de Karate DO

Clube Millennium bcp – Delegação Norte

I MasterClass – Lousã 2023



Clube Millennium bcp

| www.clubemillenniumbcp.pt | Dojo Mil Shoguns

Instrutor: Sensei Carlos Rodrigues – 4º Dan | Seccionista: Júlio Pinto | Jan. 2023

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023

Decorreu no dia 8 de janeiro de 2023, na Lousã, a “*I Master Class*”, promovida e organizada pela **AMDKP - Associação Marcial e Desportiva de Karaté Portugal**, atividade totalmente direcionada aos karatecas de graduações mais elevadas, cujo estudo e aperfeiçoamento assentou na biodinâmica e resistência muscular, desenvolvimento tecno-tático da disciplina do “*kumite*”, impacto e aprofundamento da disciplina do “*Kata*”, principalmente o grupo de *Katas* relativos a cada graduação, sob a orientação técnica do **Sensei Filipe Fernandes e Ema Lopes**.



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023

Domingo, os karatecas do Clube Millennium BCP rumaram a Lousã para participar na Master Class a qual contou com a participação de muitos karatecas provenientes de diversos dojos. Os treinos ocorreram no período de manhã e tarde, distribuídos por graduações a partir de 4º Kyu “cinto roxo”, a Dan “cinto preto”, com muita entrega dos karatecas vivenciando um clima de alegria e foco nos exercícios e desafios propostos. Após conclusão do programa técnico, ocorreram os exames de graduação.



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



II I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



Dojo Mil Shoguns

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023



I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023

Lista participantes do Clube Millennium BCP:

- ✓ Carlos Rodrigues (Coach)
- ✓ Júlio Pinto
- ✓ José Carlos Fernandes

I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023





I MasterClass | Pavilhão n.º 1 da Lousã | 08 Jan. 2023

A *Secção de Karate* DO Clube Millennium BCP - DN, agradece à equipa técnica da *AMDKP - Associação Marcial e Desportiva de Karaté Portugal*, pela promoção e organização desta Master Class, aos elementos de apoio e logística, e a todos os que de forma direta ou indireta contribuíram para o sucesso desta magnífica atividade!

Karate, faz bem!

Arigatou Gozaimasu! **OSS!**

Carlos Rodrigues

crodrigues@millenniumbcp.pt | www.clubemillenniumbcp.pt

Secção de Karaté do Clube Millenniumbcp – Delegação Norte | Dojo Mil Shoguns

Rua Sá Da Bandeira, 135, 4000 - 433 Porto, Portugal

+351 220 040 882 | Ext. 7040882

+351 933 735 828 | Fax +351 220 023 928