



da Venerdì 2 a Domenica 4 novembre, 2017

programma orario

Attenzione: non altrimenti specificato, i partecipanti sono pronti 5 minuti prima dell'inizio di ogni sessione di allenamento, prima della casa.

spostamento casa, centro sportivo fare jogging 10 minuti max

Lo stage lavorerà sul principio dei workshop. Il programma dettagliato dipenderà dal livello dei partecipanti.

wifi casa, code: asdf9876

data	ora	dettagli
venerdì sera	Cena 19:00h circa	
venerdì sera	circa.de21:00h à 22:30h	allenamento
sabato mattina	07h à 08:00h	allenamento
sabato mattina	prima colazione 08:15h	
sabato mattina	09:45h à 11:45h	allenamento
Pranzo	12:30h	
sabato pomeriggio	15 à 18:00h	allenamento
sabato sera	19:30h env	KSF Assemblea Generale
Cena:	20:30h circa ?? sayonara	
domenica mattina	prima colazione 08 :15	
domenica mattina	09:30h à 11h30	allenamento
domenica mattina	12:00 fine	Picnic + resti , potenziale

Pasto: Ci segnalare eventuali vincoli personali con il menù proposto. Vi soddisferà il più lontano possibile. Non garantito.

Dopo la pulizia delle camere.

Il pranzo della domenica è previsto picnic opzionale

Per altro, partenza secondo la vostra preferenza

organizzazione: académie de karate kyokushinkai lausanne. Shihan Henri Jotterand
henri.jotterand@tvtnail.ch