



du vendredi 2 au dimanche 4 novembre 2018

**programme --horaire**

**Attention** : sans autre indication, les participants sont prêts 5 minutes avant le début de chaque entraînement, soit dans la salle, soit devant le chalet. Les responsables de colonnes font le contrôle.

**déplacement chalet –dojo, footing 10 min maxi**

Le stage fonctionnera sur le principe des ateliers. Le programme détaillé dépendra du niveau des participants.

**wifi chalet, code: asdf9876**

date	heure	Divers
Vendredi soir	<b>souper 19:00h</b>	
Vendredi soir	env.de 21:00h à 22:30h	<b>entraînement</b>
samedi matin	<b>07h à 08:00h</b>	<b>entraînement</b>
samedi matin	<b>déjeuner 08:15h</b>	
samedi matin	<b>09:45h à 11:45h</b>	<b>entraînement</b>
<b>Dîner</b>	<b>12:30h</b>	
samedi a-m	<b>15 à 18:00h</b>	<b>entraînement</b>
<b>Samedi soir</b>	<b>19:30h env</b>	Assemblée générale KSF
<b>souper:</b>	<b>20:30h env ?? sayonara</b>	
Dimanche matin	<b>déjeuner 08 :15</b>	
Dimanche matin	<b>09:30h à 11h30</b>	<b>Entraînement</b>
Dimanche matin	<b>12:00 fin</b>	<b>Pique-nique + restes éventuels</b>

**Repas:** signalez-nous d'éventuelles contrariétés personnelles avec le menu proposé. Nous essayerons de vous satisfaire dans la mesure du possible. Sans garantie

le dimanche midi il est prévu un pique nique facultatif.

L'expérience montre cependant qu'il y a quelques restes des repas précédents pour ceux qui seraient tentés. Auparavant nettoyage et libération des chambres.

Au plaisir de vous revoir l'année prochaine. Bye-bye , bon voyage

**organisation: académie de karate kyokushinkai lausanne. Shihan Henri Jotterand**  
henri.jotterand@tvtmail.ch