

**KYOKUSHIN SWISS FEDERATION**  
**8<sup>Eme</sup> STAGE INTERNATIONAL DES DIABLERETS 2019**

da Venerdì 1 a Domenica 3 novembre, 2019

**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: aysxdc456**

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

**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@tvtmail.ch**