

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

du vendredi 1 au dimanche 3 novembre 2019

**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: aysxdc456**

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