

KYOKUSHIN SWISS FEDERATION
8^{Eme} STAGE INTERNATIONAL DES DIABLERETS 2019

Del viernes 1 al domingo 3 de noviembre 2019

Distribución - Programa - Horarios

Aviso: aunque no se especifique, los participantes deben estar listos 5 antes del inicio de cada entrenamiento, ya sea en la sala de gimnasio, o delante del chalet. Los responsables de las columnas controlarán en cada entrenamiento si alguien está ausente.

Desplazamiento chalet-gimnasio: footing 10 min máximo.

El campamento se basará en diferentes talleres. El programa detallado dependerá del nivel de los participantes

wifi chalet, código: aysxdc456

Fecha	Hora	Detalles
Viernes tarde	cena 19:00pm	
Viernes noche	sobre 21:00pm - 22:30pm	entrenamiento
Sábado mañana	07:00am - 08:00am	entrenamiento
Sábado mañana	desayuno 08:15am	
Sábado mañana	09:45am - 11:45am	entrenamiento
Sábado medio día	almuerzo 12:30pm	
Sábado tarde	15:00pm - 18:00pm	entrenamiento
Sábado noche	19:30pm	Asamblea general KSF
Sábado noche	cena 20:30pm (aprox.) Sayonara	
Domingo mañana	desayuno 08 :15am	
Domingo mañana	09:30am - 11h30am	entrenamiento
Domingo mañana	12:00pm fin	Picnic + restos

- **Comida:** avisad en caso de alguna alergia o intolerancia alimenticia. Intentaremos adaptar el menú en la medida de lo posible, aunque por desgracia no podemos garantizarlo.

- Para el almuerzo del domingo esta previsto realizar un picnic facultativo, la posibilidad de terminar los restos de comida queda abierta si existen dichos restos. Tras el almuerzo se procederá a recoger todas las pertenencias personales de los cuartos y a la limpieza del chalet

Hasta la próxima! Buen viaje y cuidado en carretera.

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