



KYOKUSHIN SWISS FEDERATION

9^{Eme} STAGE INTERNATIONAL DES DIABLERETS 2020



da Venerdì 20 ottobre a Domenica 1 novembre, 2020

programma orario

Nota: senza ulteriori indicazioni, i partecipanti sono pronti 5 minuti prima dell'inizio di ogni sessione di allenamento nella stanza. I gestori di colonne controllano.

Passando dallo chalet al dojo, fare jogging leggero per circa 5 minuti, a seconda del tempo.
Il programma quest'anno terrà conto della laurea. Ci saranno seminari congiunti e separati

wifi casa, code: aysxdc456

data	ora	dettagli
venerdì sera	15h00 19h00 circa	Riunione del comitato direttivo FKOK Souper, Diner, Cena
venerdì sera	21h00 dalle 23h30 circa.	allenamento
sabato mattina	07h00 dalle 08h00	allenamento
sabato mattina	08h15	prima colazione
sabato mattina	09h15h dalle 12:00h	allenamento
Sabato a mezzogiorno	12h30	Pranzo
sabato pomeriggio	14h30 dalle 17h30	allenamento
sabato sera	19h00 circa	FKOK Assemblea Generale Open
sabato sera	20h30 circa ?	Cena, Sayonara, e l'assegnazione dei gradi
domenica mattina	prima colazione 08 :15	
domenica mattina	09h30 dalle 11h30	allenamento
domenica mattina	12h00 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

Spero di rivederti l'anno prossimo. Ciao, buon viaggio

organizzazione: académie de karate kyokushinkai lausanne. Shihan Henri Jotterand

henri.jotterand@tvmail.ch

004179 601 1552