



KYOKUSHIN SWISS FEDERATION

9^{Eme} STAGE INTERNATIONAL DES DIABLERETS 2020



du vendredi 30 octobre au dimanche 1 novembre 2020

programme --horaire

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

Déplacement du chalet au dojo, léger footing env 5 min , selon météo

Le programme cette année tiendra compte des passages de grades. Il y aura des ateliers communs et séparés

wifi chalet, code: aysxdc456

date	heure	Divers
Vendredi soir	15h00 19h 00	Réunion du comité directeur FKOK Souper, Diner, Cena
Vendredi soir	21h00 à 23h00 env.	Entraînement
Samedi matin	07h à 08h00	Entraînement
Samedi matin	08h15	Déjeuner, petit déjeuner, prima colazione
Samedi matin	09h15à 12h00	Entraînement
Samedi midi	12h30	Diner, déjeuner, Pranzo
Samedi a-m	14h30 à 17h30	Entraînement
Samedi soir	19h00 env	Assemblée générale FKOK
Samedi soir	20h30 env ?	Souper, Dîner, Cena Sayonara et remise des grades
Dimanche matin	déjeuner 08h15	Déjeuner, petit déjeuner, prima colazione
Dimanche matin	09h30 à 11h30	Entraînement
Dimanche matin	12h00 fin	Pique-nique + restes éventuels

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@tytmail.ch 004179 601 1552