



KYOKUSHIN SWISS FEDERATION

10^{ème} STAGE HIVERNAL DES DIABLERETS 2022 INTERNATIONAL



Organizzato dall'Accademia di Karate Kyokushinkai di Losanna. (AKKL) Resp Henri Jotterand. La federazione è membro della FKOK.

DATA: da venerdì 11 novembre 2022 ore 17 a domenica 13 novembre 2022 ore 12

LUOGO: Chalet LES BOSQUETS a DIABLERETS (Svizzera) (accesso. doc 3)
<http://www.lesbosquets.ch>

--- sotto la direzione di shihan Bertrand KRON 8° dan,
--- assistiti da shihans Tommaso Schirinzi 6° dan, Alexis Fréchin 5° dan
**-- e con la collaborazione dell'AKKL Sensei, Mehdi e Jean-François
+ ospite a sorpresa?**

PREZZO Intero corso (alloggio, vitto e formazione):

arrivo venerdì 11. Pasto previsto alle 19:00

se la palestra è disponibile, lezione aggiuntiva possibile intorno alle 16:00 (in attesa).

In franchi svizzeri = 120 CHF
In euro = 120 euro.
Pagamento da effettuare contestualmente all'iscrizione

Pagamento per Académie de karaté AKL bonifico bancario sul postfinance 3000 Berne (citare Diablerets)
account : (Académie de karate AKL-1000 Lausanne- Iban CH90 0900 0000 1002 0573 4)
(BIC :POFICHBEXXX)

ISCRIZIONI: scadenza iscrizioni 15 ottobre 2022

Su modulo Excel da scaricare dal sito <http://www.kyokushinkai-france.com/calend.htm>.

ATTENZIONE-IMPORTANTE

La capienza dello chalet è limitata a 50 posti (alloggio e pasti.) Le iscrizioni verranno convalidate nell'ordine di ricezione dei moduli Excel che dovranno essere inviati contestualmente alle 2 e-mail successive.

fkok.kron@gmail.com

henri.jotterand@tvtmail.ch

In caso di saturazione delle capacità ricettive dello chalet, è possibile partecipare al corso, ma con pernottamento e pasti individuali in un hotel del villaggio. (Henri Jotterand può consigliarti)

ALLOGGI-DORNO; camere con 4 o 6 posti letto (al momento della registrazione, indica le tue preferenze di quartiere). Vengono fornite coperte, cuscini e federe.. Fornire lenzuolo con angoli + lenzuolo, o meglio sacco a pelo.

ACCESSO Possibilità di arrivare in treno o in auto. Vedi documento 3

PROGRAMME spostarsi con jogging leggero (3 min) al centro sportivo del paese a 700m. Porta una tuta da ginnastica per il viaggio Chalet-Dojo. Può fare freddo
Corsi e workshop comuni (Kihon, kata, Bunkai, tecnica Kumite, kumite, Autodifesa)
1° allenamento venerdì sera intorno alle 21:30, o forse alle 16:00