



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.

ORARIO

spostamento (chalet-Dojo) con jogging leggero (5 min) al centro sportivo del paese a 700m. Portati una tuta da ginnastica. Può fare freddo.

Nota: senza ulteriori indicazioni, i partecipanti sono pronti allo chalet 5 minuti prima dell'inizio di ogni sessione di allenamento.

wifi chalet, code: aysxdc456

data	ora	Vari
venerdì sera	16h00 19h 00	Possibile 1° allenamento Souper, Diner, Cena
venerdì sera	21h00 à 23h00 env.	allenamento
sabato mattina	07h à 08h00	allenamento
sabato mattina	08h15	Déjeuner, petit déjeuner, prima colazione
sabato mattina	09h15à 12h00	allenamento
sabato 12h00	12h30	Diner, déjeuner, Pranzo
sabato pomeriggio	14h30 à 17h30	allenamento
sabato sera	19h00 env	???
sabato sera	20h30 env ?	Souper, Dîner, Cena Sayonara
domenica mattina	déjeuner 08h15	Déjeuner, petit déjeuner, prima colazione
domenica mattina	09h30 à 11h30	allenamento
Domenica 12h00	12h00 fine	Picnic + eventuali avanzi

Pasto: segnalateci eventuali disaccordi personali con il menù proposto. Cercheremo di soddisfarvi il più possibile.

La domenica a mezzogiorno c'è un picnic facoltativo. L'esperienza ha dimostrato, tuttavia, che ci sono degli avanzi di pasti precedenti per coloro che sono tentati. Camere precedentemente lasciate libere.

Non vedo l'ora di rivederti l'anno prossimo. Ciao ciao, buon viaggio

organizzazione: académie de karate kyokushinkai lausanne. Shihan Henri Jotterand
henri.jotterand@tvtmail.ch 004179 601 1552