



# KYOKUSHIN SWISS FEDERATION



## 10<sup>ème</sup> STAGE HIVERNAL DES DIABLERETS 2022 INTERNATIONAL

Organisé par l'Académie de karaté kyokushinkai Lausanne. (AKKL) Resp Henri Jotterand. La fédération est membre de FKOK.

**DATES** : du vendredi 11 novembre 2022 dès 17h00 au dimanche 13 novembre 2022 à 12h00 env.

### **PROGRAMME HORAIRE**

déplacement par un léger footing (5 min) au centre sportif du village à 700m. Prévoir un survêtement pour le trajet Chalet-Dojo. Il peut faire froid.

**Attention** : sans autre indication, les participants sont prêts au chalet 5 minutes avant le début de chaque entraînement.

wifi chalet, code: aysxdc456

date	heure	Divers
Vendredi soir	16h00 19h 00	1 <sup>er</sup> entraînement éventuel 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	09h15 à 12h00	Entraînement
Samedi midi	12h30	Diner, déjeuner, Pranzo
Samedi a-m	14h30 à 17h30	Entraînement
Samedi soir	19h00 env	???
Samedi soir	20h30 env ?	Souper, Dîner, Cena Sayonara
Dimanche matin	déjeuner 08h15	Déjeuner, petit déjeuner, prima colazione
Dimanche matin	09h30 à 11h30	Entraînement
Dimanche midi	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.

Le dimanche midi il est prévu un pique-nique facultatif. L'expérience a montré cependant qu'il y a quelques restes des repas précédents pour ceux qui seraient tentés. Auparavant 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@tvtnmail.ch](mailto:henri.jotterand@tvtnmail.ch) 004179 601 1552