

STAGE KARATÉ ESTIVAL

LA BASE
Le Temple-sur-Lot

DU 08 AU 12 AOÛT 2022

PROGRAMME

LUNDI 8 AOÛT

15h00 : début du stage (accueil des parents, briefing d'entrée, installation)

17h30 : entraînement groupe stagiaires et Équipe de France

19h30 : repas

MERCREDI 10 AOÛT

7h45 : petit-déjeuner par groupes

9h30 : entraînement groupé stagiaires et Équipe de France

12h30 : repas par groupes

14h00 : activités de plein air, aquatiques et collectives

17h30 : entraînement par groupe kata et combat

19h30 : repas

20h30 : animation et activités de cohésion

VENDREDI 12 AOÛT

8h00 : petit-déjeuner

9h30 : restitution des chambres

10h30 : débriefing du stage

11h00 : distribution des paniers repas

12h00 : fin du stage (accueil des parents et départs)

MARDI 9 AOÛT

7h45 : petit-déjeuner par groupes

9h30 : entraînement groupe stagiaires et Équipe de France

12h30 : repas par groupes

14h00 : activités de plein air, aquatiques et collectives

17h30 : entraînement par groupes kata et combat

19h30 : repas

20h30 : animation et activités de cohésion

JEUDI 11 AOÛT

7h45 : petit-déjeuner par groupes

9h30 : entraînement groupé stagiaires et Équipe de France

12h30 : repas par groupes

14h00 : activités de plein air, aquatiques et collectives

17h30 : entraînement par groupe kata et combat

19h30 : repas

20h30 : sayonara party