

STAGE KARATÉ ESTIVAL



LA BASE
Le Temple-sur-Lot

PROGRAMME

LUNDI 24 JUILLET

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

17h30 : entraînement groupe stagiaires

19h30 : repas

20h30 : temps libre

MERCREDI 26 JUILLET

7h45 : petit-déjeuner par groupes

9h30 : entraînement groupe stagiaires

12h30 : repas par groupes

14h00 : activités de plein air, aquatiques et collectives

17h30 : entraînement groupe stagiaires

19h30 : repas

20h30 : animation et activités de cohésion

VENDREDI 28 JUILLET

8h00 : petit déjeuner

9h30 : restitution des chambres

10h30 : debriefing du stage

11h00 : distribution des paniers repas

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

MARDI 25 JUILLET

7h45 : petit-déjeuner par groupes

9h00 : test piscine

10h00 : entraînement groupe stagiaires

12h30 : repas par groupes

14h00 : activités de plein air, aquatiques et collectives

17h30 : entraînement groupe stagiaires

19h30 : repas

20h30 : animation et activités de cohésion

JEUDI 27 JUILLET

7h45 : petit-déjeuner par groupes

9h30 : entraînement groupe stagiaires

12h30 : repas par groupes

14h00 : activités de plein air, aquatiques et collectives

17h30 : entraînement groupe stagiaires

19h30 : repas

20h30 : sayonara party