



STAGE NATIONAL

FRANCE SHOTOKAI KARATE DO



PROGRAMME 15 - 16 MARS 2025

Samedi	8h00	Accueil des participants		
	8h30	Salut collectif et début du séminaire		
	8h45	Echauffement collectif		
		Tapis 1	Tapis 2	Tapis 3
	9h00 – 10h	Nicolas MOULIN	Rabah LOUALI	Philippe MARTINEZ
	10h15 – 11h15	Andoche KAINE	Damien BERT	
	11h30- 12h30	Jésus AGUILA	Michel SIMART	
	12h30-14H15	Repas de stage / Pause		
	14h15	Salut et Echauffement collectif		
	14h30 – 15h50	Philippe MARTINEZ	Andoche KAINE	Rabah LOUALI
	16h10 – 17h30	Damien BERT	Nicolas MOULIN	
	17h45 – 19h00	Réunion du collège des professeurs		
Dimanche	8h30	Salut général et échauffement collectif		
	8h45 – 9h45	Damien BERT	Nicolas MOULIN	Andoche KAINE
	10h – 11h00	Rabah LOUALI	Philippe MARTINEZ	
	11h15-12h15	Michel SIMART	Jésus AGUILA	
	12h15	Salut collectif et fin du séminaire		
	13h30 – 14h30	Assemblée Générale FSK Réservée aux membres FSK		