

stage estival

9 au 13
juillet 2025

— PROGRAMME —

MERCREDI 09 JUILLET

- 15H00 Début du stage (accueil, installation)
- 17H00 Entraînement kata et kumite
- 18H30 Restitution des chambres
- 19H30 Repas
- 20H30 Échanges avec Steven et Jennifer

JEUDI 10 JUILLET

- 07H45 Petit-déjeuner
- 09H00 Test piscine
- 10H00 Entraînement kata et kumite
- 12H30 Repas
- 14H00 Olympiades nautiques
- 17H30 Entraînement kata et kumite
- 19H30 Repas
- 20H30 Animations et activités de cohésion

VENDREDI 11 JUILLET

- 07H45 Petit-déjeuner
- 09H30 Entraînement kata et kumite
- 12H30 Repas
- 14H00 Olympiades terrestres
- 17H30 Entraînement kata et kumite
- 19H30 Repas
- 20H30 Animations et activités de cohésion

SAMEDI 12 JUILLET

- 07H45 Petit-déjeuner
- 09H30 Entraînement kata et kumite
- 12H30 Repas
- 14H00 Activités sportives et piscine
- 17H30 Entraînement kata et kumite
- 19H30 Repas
- 20H30 Sayonara Party

DIMANCHE 13 JUILLET

- 07H45 Petit-déjeuner
- 09H30 Restitution des chambres
- 10H30 Débriefing du stage
- 11H00 Distribution des paniers repas
- 12H00 **FIN DU STAGE ET DÉPARTS**

