

PROGRAMME 5ème stage International de Karaté d'été de Saint Cyprien 66 (France) – du 3 au 6 Août 2017

	LIEUX – Saint Cyprien Plage	8 à 9h	9h30 à 11h	11h à 12h30	12h30 à 15H	15 à 16H30	16H30 à 18 H	18 à 19h30	21h30 à 23h
jeudi	Grand Stade – les Capellans	ACCUEIL	KARATE traditionnel 1 et Karaté santé (1h) Nadeau Shiatsu 1	KARATE DEFENSE 1 coups d'arrêt et étranglements	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 1 de 9 à 14 ans	KARATE traditionnel 2 et COMBAT LIBRE 1	SELF Bâton Tonfa 1 et KARATE Contact 1	REPAS LIBRE
03/08/17			BAIGNADE LIBRE				BAIGNADE LIBRE		
vendredi	Grand Stade – les Capellans	7h30 à 9h	Karaté Santé (1h) Nadeau Shiatsu 2 de 10 à 11h	KARATE DEFENSE 2 Encerclements - prises de tête	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 2 de 9 à 14 ans	KARATE traditionnel 3 et COMBAT LIBRE 2	<i>Kyusho Jitsu ou Yubibo</i>	REPAS LIBRE
04/08/17	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	BAIGNADE LIBRE				BAIGNADE LIBRE		
samedi	Grand Stade – les Capellans	7h30 à 9h	KARATE Contact 2 et Karaté Santé (1h), Nadeau Shiatsu 3	KARATE DEFENSE 3 saisies et travail au sol	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 3 de 9 à 14 ans	SELF Bâton Tonfa 2 et KARATE traditionnel 4	<i>Kyusho Jitsu – Yubibo</i> et COMBAT LIBRE 3	REPAS LIBRE de 19h30 à 21h
05/08/17	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	BAIGNADE LIBRE				BAIGNADE LIBRE		KARATE BY NIGHT de 21 à 22h30
dimanche	Grand Stade – les Capellans	7h30 à 9h	KARATE ENFANT 4 et KARATE Contact 3	KARATE DEFENSE 4 couteaux et armes de circonstance	Shiatsu 4 de 12h30 à 13h	REPAS FIDEO 15€		ET	
06/08/17	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	BAIGNADE LIBRE						

Programme provisoire susceptible d'être modifié en raison du nombre de stagiaires inscrits ou en fonction des intempéries .

