

PROGRAMME 6ème stage International de Karaté d'été de Saint Cyprien 66 (France) – du 4 au 7 Août 2018

	LIEUX – Saint Cyprien Plage	8 à 9h	9h30 à 11h	11h à 12h30	12h30 à 15H	16 à 17H30	17H30 à 19 H	21h30 à 23h	
samedi	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	ACCUEIL	KARATE traditionnel 1	KARATE DEFENSE 1 couteaux et armes de circonstance	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 1 de 9 à 14 ans	SELF Bâton Tonfa	REPAS LIBRE de 19h30 à 21h
04/08/18			Ou Baignade Libre				Ou Baignade Libre		Parcours de Nuit KARATE Self Défense de 21 à 22h30
dimanche	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	7h30 à 9h	Karaté Santé 1	KARATE DEFENSE 2 Encerclements - prises de tête	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 2 de 9 à 14 ans	KARATE traditionnel 2 ou COMBAT LIBRE 1	REPAS LIBRE
05/08/18	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	Ou Baignade Libre				Ou Baignade Libre		
lundi	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	7h30 à 9h	BODY KARATE 1	KARATE traditionnel 3	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 3 de 9 à 14 ans	KARATE Contact 1 ou COMBAT LIBRE 2	REPAS LIBRE
06/08/18	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	Ou Baignade Libre				Ou Baignade Libre		
mardi	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	7h30 à 9h	BODY KARATE 2	KARATE ENFANT 4 et KARATE Contact 2	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS PAELLA 15€	ET FIN DU STAGE		
07/08/18	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	Ou Baignade Libre						

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