

## PROGRAMME 7ème stage International de Karaté d'été de Saint Cyprien 66 (France) – du 2 au 5 Août 2019

	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	
<b>Vendredi</b>	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	<b>ACCUEIL</b>	KARATE traditionnel 1 KATA BUNKAI	KARATE DEFENSE 1 couteaux et armes de circonstance	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 1 de 9 à 14 ans	KARATE traditionnel 2 Stratégies de combat	REPAS LIBRE
<b>02/08/19</b>			<b>Ou Baignade Libre</b>				<b>Ou Baignade Libre</b>		
<b>Samedi</b>	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	<b>7h30 à 9h</b>	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 3 KATA BUNKAI	REPAS LIBRE 19h30 à 21h
<b>03/08/19</b>	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	<b>Ou Baignade Libre</b>				<b>Ou Baignade Libre</b>		<b>KARATE de Nuit de 21 à 22h30</b>
<b>Dimanche</b>	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	<b>7h30 à 9h</b>	Karaté Santé 2	KARATE traditionnel 4 Stratégies de Combat	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS LIBRE	KARATE ENFANT 3 de 9 à 14 ans	KARATE Contact 1 ou KARATE traditionnel KATA BUNKAI 5	REPAS LIBRE
<b>04/08/19</b>	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	<b>Ou Baignade Libre</b>				<b>Ou Baignade Libre</b>		
<b>Lundi</b>	Gymnase de la plage – rue Georges Bernanos	<b>7h30 à 9h</b>	KARATE ENFANT 4 et KARATE Contact 2	KARATE DEFENSE 3 BATON TONFA	Shiatsu de 12h30 à 13h	REPAS LIBRE  ET FIN DU STAGE			
<b>05/08/19</b>	Plage Nord Poste secours n°1	Karaté réveil Plage pour tous	<b>Ou Baignade Libre</b>						

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