



# KARATE

## STAGE SPORTIF ET FAMILIAL

### 29 et 30 JUIN 2019



**A DOUSSARD(74) (sur le lac d'Annecy)**

**Avec: Pierre CÔTE 6<sup>ème</sup> DAN / Patrick RENARD 3<sup>ème</sup> DAN**

## PROGRAMME

*(Tous les entraînements se feront en extérieur si le temps le permet)*

### Vendredi soir : 28/06

Installation dans les hébergements à partir de 16h00 (camping La NUBLIERE)

### Samedi : 29/06.

09h00 / 10h00 : Qi-Gong

*10h00 /12h00 : Visite des bords du lac*

10h00 / 12h00 : stage Karaté

Repas de midi en commun (tiré du sac)

Après-midi :

*14h00 / 16h30 : Les olympiades de DOUSSARD (Activités ludiques et sportives pour tous)*

17h00 / 19h00 : Stage Karaté

### **Dimanche : 30/06**

09h00 / 10h00 : Qi-Gong

*10h00 /12h00 : Randonnée sur les hauteurs du lac*

10h00 / 12h00 : stage Karaté

Après-midi :

*Activités libres*

**Prix du stage avec Hébergement par personne**

**75€ en Lodge (sur la base de 4 personnes)**

**95€ en Mobil-home (sur la base de 2 personnes)**

**Inscriptions et Règlement avant le 08 mai 2019**