

Nom : _____

Prénom : _____

Âge : _____

Grade : _____

Le cours à la plage est GRATUIT

Tarif de la journée du Samedi : 25 €

Chaque stagiaire présent le samedi se verra offrir le t-shirt du stage 2020.

Merci d'indiquer sa taille : **XS S M L XL**

Règlement : Chèque - Espèces

Rayez la mention inutile

Nom et signature du représentant légal
ou du stagiaire

Pour nous contacter : contact@tkcg.fr -06 31 64 97 39



TIMING KARATE CLUB

GUERANDE

STAGE ADO-ADULTES

19 & 20 JUN 2020



**Inscription à nous renvoyer
avant le 5 juin 2020**

**Ouvert aux Karatékas
et aux Body Karatékas
A partir de 12 ans**

**Découvrez
le programme**

Jour 1



Vendredi 19
juin 2020

COURS A LA PLAGE

19h30 - 20h30

RDV à 19h00

Plage Benoît à La Baule

Prévoir kimono et ceinture pour les karatekas

Prévoir sa tenue de sport pour les body karatékas

Prévoir également un maillot de bain sous le kimono, une serviette, des affaires de rechanges.

Jour 2



Samedi 20
juin 2020

JOURNÉE AU LAC DE SAVENAY

RDV à 8h15 - Lac de la Vallée Mabile à Savenay

8h30 - 9h30 : Réveil musculaire

Prévoir Tenue de sport & Basket

9h30 : Petit déjeuner offert par le club

10h30 - 12h00 : Entraînement

Prévoir son kimono et sa ceinture pour les karatekas
Prévoir sa tenue de sport pour les body karatékas

12h30 : Pique-Nique

14h00 - 17h00

Accès à La Vallée des Korrigans

Olympiades & Warrior Korrigans μ par équipes

Prévoir une tenue de sport & des baskets (obligatoire)

A PRÉVOIR CHAQUE JOUR

- Son Keikoki, sa ceinture et ses protections
- Une bouteille d'eau (1 litre 1/2 minimum)
- Son pique-nique du samedi
- Des affaires de sport & sa bonne humeur

