

STAGE KARATE DO SHOTOKAI

21/22/11/2020 Tournon sur Rhône



Accès principaux :

Sur l'axe Paris / Marseille: autoroute A7 (sortie Tain l'Hermitage / Tournon) ou TGV (arrivée gare TGV de Valence)

Pour les pratiquants arrivant par le TGV à Valence le samedi matin, nous installerons une navette en minibus si votre horaire le permet pour aller vous chercher le samedi matin et pour vous ramener à la gare TGV le dimanche après-midi, contactez rapidement le 0608068260 pour connaître les heures de récupération car les places sont limitées.

Concernant les possibilités de couchage pour la nuit du 21 au 22 novembre mars, tarif négocié avec un hôtel qui se situe à 200 mètres à pied du lieu d'entraînement :

Hôtel des Amandiers 3 étoiles

13 avenue de Nîmes
07300 Tournon sur Rhône
tél :04 75 07 24 10

Chambre 1 pers.: (petit déjeuner compris) 69€ tarif préférentiel

Chambre 2 pers.: 79 euros avec petit déjeuner compris (9 euros fois 2)

Pour réserver l'hôtel, merci de préciser que vous venez pour la rencontre de karaté do afin de bénéficier du tarif préférentiel

Concernant le repas du samedi soir 21 novembre, possibilité offerte, à tous les pratiquants ayant réservé et payé 1 semaine minimum à l'avance, de manger sur place après l'entraînement qui se termine à 18h30 le samedi soir,

douche puis repas à partir de 19h sur place pour 15 euros (entrée, salade composées variées, paëlla par exemple, fromage, dessert).

réservation obligatoire par chèque de 15 euros à envoyer à Gil SERRE 33 chemin de la plaine 07300 Glun, ordre "Tain Tournon yamato kan", merci d'indiquer le nom des personnes qui mangent.

Pour tous renseignements :

(hébergement/ hôtel , repas, lieu d'entraînement) :

tel 06 08 06 82 60

Le stage est gratuit sur présentation de la licence **FEKAMT** et 10 euros seulement pour les licenciés **autres fédérations**

Le groupe "Yamato kan karaté do shotokai Drôme Ardèche" sera heureux de vous accueillir les 21 et 22 novembre 2020.

Nous disposerons pour l'entraînement d'un grand plateau ou gymnase avec gradins et de notre dojo de 400 m2.

Gymnase et complexe sportif Jeannie Longo:

Rue Robert Dumolard ou rue de Chapotte

07300 Tournon sur Rhône.

Inscriptions à 14h le samedi

- démarrage du cours adulte à 14h30, 1ere tranche jusqu'à 16h (1h30 contenant la gym préparatoire), Dominique ou Alain
- pause adulte de 16h à 16h30
- à 16h, dans une autre salle, en parallèle : démarrage d'un cours spécifique jeunes et enfants (environ 50 jeunes de 12 à 16 ans), jusqu'à 16h 45 (un ou 2 professeurs devront se porter volontaire pour ce cours jeunes)
- 2e tranche cours adulte de 16h à 17h30 (1h30) , Dominique ou Alain
- pause adultes 5 minutes
- 3e tranche d'entraînement cours adultes: 17h35 à 18h35 (environ 1h) , synthèse et conseil Guy et Pierre,
- si besoin Pierre et Guy peuvent allonger leur intervention de 20 minutes car on mange sur place au gymnase,
- prendre 1h20 d'intervention, c'est modulable

19h : Repas

Dimanche :

Aucun cours jeunes

- 9h10 inscription pour les stages partiels
- 9h 30 à 12h30 soit découpage en 2 tranches d'entraînements de 1h20 avec au milieu 20 minutes de pause ou bien découpage en 3 tranches de 1h avec 1h Dominique ou Alain puis l'heure suivante Dominique ou Alain puis la dernière heure Pierre et Guy pour la synthèse,

Voila mes propositions , mais c'est vous qui décidez !!!!!!!

Amitiés

Gil