

# PROGRAMME ET TARIFS

\* \* \*

## 1- Stage de rentrée (kumité) – Higashi Karaté Club

### a) Groupe Pupilles-Benjamins

- mercredi 24/10/2018 17h30 à 18h30
- samedi 27/10/2018 09h30 à 11h00 *(la détection se fera lors de cette 2ème session)*
- **tarif 20 euros**

### b) Groupe Minimes à Seniors (tous publics)

- mercredi 24/10/2018 18h30 à 20h00
- vendredi 26/10/2018 18h30 à 20h00
- **tarif 25 euros**

### c) Groupe Sélection

- **mercredi 24/10/2018 17h30 à 18h30** Bilan de la saison passée et présentation du nouveau projet de ligue pour la saison 2018-2019
- mercredi 24/10/2018 18h30 à 20h00
- vendredi 26/10/2018 18h30 à 20h00
- samedi 27/10/2018 11h00 à 12h30
- samedi 27/10/2018 16h00 à 18h30
- **tarif : 30 euros**

## 2- Stage de coaching (Higashi Karaté Club)

- Jeudi 25/10/2018 18h30 à 20h30
- programmation de la saison
  - analyse des facteurs de la performance

- Samedi 27/10/2018 14h00 à 16h00
- rôle du coach

- Samedi 27/10/2018 16h00 à 18h30
- athlètes et coach (pendant l'entraînement)

**Tarif : 30 euros**

## RECAPITULATIF

| Mercredi 24 octobre                                      | Jeudi 25 octobre | Vendredi 26 octobre                 | Samedi 27 octobre                      |
|--|------------------|-------------------------------------|--|
|  |                  |                                     | 09:30 – 11:00                          |
|  |                  |                                     | PUPILLES-BENJAMINS<br><b>DETECTION</b> |
|  |                  |                                     | 11:00 – 12:30                          |
|  |                  |                                     | SELECTION                              |
|  |                  |                                     | 14:00 – 16:00                          |
|  |                  |                                     | COACHING                               |
|  |                  |                                     | 16:00 – 18:30                          |
|  |                  |                                     | SELECTION<br>+<br>COACHING             |
| 17:30 – 18:30  |                  |                                     |  |
| PUPILLES-BENJAMINS<br>(à partir de la<br>ceinture jaune) |                  |                                     |  |
| 18:30 – 20:00  | 18:30 – 20:30    | 18:30 – 20:00                       |  |
| MINIMES à SENIORS<br>+<br>SELECTION                      | COACHING         | MINIMES à SENIORS<br>+<br>SELECTION |  |