



# STAGE D'OXYGENATION



Du 1<sup>er</sup> au 3 aout 2014 - Barcelonnette

➤ PROGRAMME PREVISIONNEL : (les horaires sont donnés à titre indicatif)

Vendredi :

- ✓ 8h00 Départ de Cabasse
- ✓ 11h30 Arrivée, installation
- ✓ 12h30 Déjeuné
- ✓ 14 h Escalade
- ✓ 17h30 Karaté (ou circuit training en extérieur)
- ✓ 20h Diner
- ✓ Soirée libre

Samedi :

- ✓ 8h00 Petit déjeuné
- ✓ 9h00 Rando en montagne avec pique nique le midi
- ✓ 18h Récupération (automassages, stretching décompressions articulaires)
- ✓ 20h Diner
- ✓ Soirée libre

Dimanche :

- ✓ 8h00 Petit déjeuné
- ✓ 9h00 Karaté
- ✓ 10h30 Circuits training en extérieur
- ✓ 12h30 Déjeuné : grillades au Lac du Lauzet
- ✓ 14h Hydrospeed
- ✓ Départ prévu à 17 h

➤ TARIF : 189 €/personne

Le tarif comprend :

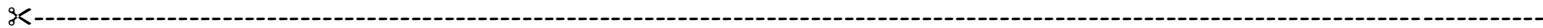
- L'hébergement dans le centre sportif Jean Chaix, au milieu des montagnes de l'Ubaye
- Tous les repas
- Les activités sportives encadrées par des professionnels



➤ PREVOIR :

Vos vêtements de sport, votre tenue de karaté (kimono, tenue full-contact), des vêtements adaptés à la montagne, un maillot de bain, votre serviette de toilette, un sac à dos, une gourde, une casquette, des bâtons de marche si vous en possédez,

**Clôture des inscriptions le 20 juin 2014. Attention : nombre de places limités à 15**



**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Stage oxygénation du 1<sup>er</sup> au 3 aout 2014 - K.C.C.**

**(à retourner avec le règlement, dernier délais le 20 juin 2014 pour la réservation)**

Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone : .....

L'organisateur est déchargé de toute responsabilité pour les accidents éventuels pouvant survenir pendant et en dehors du stage.

Les parents des mineurs autorisent leur enfant à participer au stage de karaté 1<sup>er</sup> au 3 aout 2014.

Date et signature précédée de la mention « lu et approuvé » :