

STAGE KARATE DO ET MONTAGNE DU 8 AU 12 MAI 2024 A LARUNS (64)

PROGRAMME PREVISIONNEL : Les entrainements se feront au dojo municipal et en extérieur, en fonction des impératifs de la météo. Les sorties en montagne seront également conditionnées par la météo.

Le programme ci-dessous est donné à titre indicatif.

	MERC 8	JEUDI 9	VENDREDI 10	SAMEDI 11	DIMANCHE 12
M		10H/12H Karaté dojo	RANDO	10H/12H Karaté dojo	10H/12H Karaté dojo
AM	17H/19H Karaté dojo	RANDO	17H/19H Karaté dojo	RANDO	FIN DU STAGE

Adresse dojo : Place de la Gare à Laruns

Les départs de randonnées se feront à partir du parking devant le camping des gaves, quartier Pon, au bord du gave d'Ossau

COUT PARTICIPATION : Seules les séances de karaté sont payantes :

- Tarif au cours (dojo*) : 15€ - Extérieur (cours associés aux randonnées) : 10€
- Forfait complet (toutes les séances au dojo et en plein air) : 60€ (**les séances en plein air ne seront pas tarifées pour les personnes qui prennent le forfait complet**).
- Forfait couple : 100€

**Accueil au dojo 20mn avant le début des cours*

KARATE : Pour les entraînements, si possible prévoir un karaté gi pour les cours au dojo et un pour les entraînement en extérieur (on ne sait jamais....).

RANDONNEES : Les sorties en montagne sont libres. Le point de départ se fera sur le parking du camping des gaves. Rendez-vous 15mn avant le départ (exple : 8H45 pou 9H...) Prévoir des vêtements et chaussures adaptés ainsi qu'un équipement de base : Sac à dos et bâtons de marche etc.... Les sorties seront adaptées au niveau général des participants. Pas de grande difficulté (faciles à moyenne), en distance comme en dénivelé.

FICHE D'INSCRIPTION

A retourner avant le 1er mai 2024

par mail : panachris2@gmail.com

Courrier : Christian PANATTONI, 1 clos de l'ortolan – 33750 – Saint Quentin de Baron

Nom, prénom :

N° téléphone :

e.mail :

Grade karaté :

Participation :

En totalité : Forfait 60€ *

Formule couple ou deux personnes de la même famille : 100€ *

**Règlement joint à la fiche d'inscription ou sur place*

Hors forfait : 15€ pour les séances au dojo et/ou 10€ en extérieur
(Précisez le nombre : Règlement sur place)

Rappel : Chacun gère son hébergement et ses repas sur place (nombreuses possibilités sur Laruns et environs.

Attention : Cette période est très prisée par les touristes, je vous invite donc à ne pas tarder à réserver votre séjour si vous voulez obtenir ce que vous souhaitez.

