TAEKOO CAMPUS 4 - PLANNING

	Samedi 7 Juillet	Dimanche 8 Juillet	Lundi 9 Juillet	Mardi 10 Juillet	Mercredi 11 Juillet	Jeudi 12 Juillet	Vendredi 13 Juillet	Samedi 14 Juillet
06h30		Petit-dej						
07h00		RDV Parking ISETA - Depart en voiture (Cf. Capitaine de Voiture)						
07h30		Workout a la plage de Sévrier (SASSANDRA)	Footing et Workout dans la vieille ville et bord du lac (TEVY)	Workout sur le Col de la Forclaz (TEVY)	Footing au Château de Menthon et Workout (SASS / HANS)	Workout + Self-Defense au Cret du Chatillon/Semnoz (DA)	Workout et Combat Plastron au Col de la Forclaz (HANS)	Petit Dej
9h30		Retour Gymnase ISETA* (cf. Capitaine de Voiture)						
10h00		Introduction Combat (HANS)	Initiation Boxe+MMA (TEVY)	Renfo Kicks / Perfectionnement (LOULOU/FIFI)	Combat Plastron (HANS) *Gymnase Menthon	Tricks (STEF)	Technique / Stretching (TEA) *Gymnase Menthon	Depart des stagiaires
12h00								
12h30		Dejeuner						
13h30								
14h00	Accueil des Stagiaires	ACTIVITES LIBRES OU ORGANISEES						
17h30	17h: Pot d'accueil							
19h00		Diner						
20h00								
20h30		Technique / Perfectionnement (TEA)						
22h00								

- Repas
- Workout Extérieur
- Entraînement Gymnase