

PROGRAMME CAMP 2024

	Mercredi 8/05	Jeudi 9/05	Vendredi 10/05	Samedi 11/05	Dimanche 12/05
10h00 > 11h00	Condition physique	Condition physique	Condition physique	Condition physique	Stage Sing Tran
11h00 > 11h30	Pause	Pause	Pause	Pause	
11h30 > 13h00	Technique, stratégie	Technique, stratégie	Technique, stratégie	Technique, stratégie	
13h00 > 14h30	Pause lunch	Pause lunch	Pause lunch	Pause lunch	
14h30 > 15h30	Mobilité, mouvement, respiration	Mobilité, mouvement, respiration	Mobilité, mouvement, respiration	Mobilité, mouvement, respiration	
15h30 > 16h00	Pause	Pause	Pause	Pause	
16h00 > 17h30	Sac de frappe, paos, sparrings				
17h30 > 18h00	Retour au calme - Reboost	Retour au calme - Reboost			