

# STAGE D'HIVER SHERBROOKE 2012

Le stage d'hiver est une excellente occasion pour tous les karatékas de parfaire leurs connaissances par Kyoshi Michel Laurin (ceinture noire 8<sup>e</sup> dan et 6 fois champion du monde), dans une ambiance chaleureuse et pleine d'entrain. C'est aussi une bonne occasion de rencontrer les karatékas des autres dojos des Écoles Budo Kwai en Estrie.

Le stage d'hiver consiste à un entraînement intensif, mais aussi d'activités récréatives. Il est ouvert à tous les niveaux. Ce stage compte pour votre ceinture noire et sera inscrit dans votre passeport par votre instructeur et signé par Kyoshi Michel Laurin.

**DATES :** 9, 10 et 11 mars 2012.

**ARRIVER :** Vendredi, le 9 mars 2012 entre 18h30 et 19h00 au dojo.

**DÉPART :** Dimanche, le 11 mars 2012 entre 15h00 et 15h30,

**ENDROIT :** 167 rue Aberdeen, Sherbrooke, J1H 1W1.

**COÛT :** 145,00 \$ (payé comptant S.V.P)

**À APPORTER :**

- Karatégi, chandail du club, protège poings et pieds (étiqueté)
- Équipement de karaté (armes etc..).
- Sac de couchage, ( ou couvertures ) et oreiller,
- Matelas de sol ou coussin de nuit pour dormir.
- Vêtements de rechange ( y compris des bas et des sous-vêtements ),
- Bottes d'hiver ( si possible deux (2) paires ).
- Beaucoup de linge chaud pour les activités extérieures.

**LE STAGE INCLUT :**

- Le coucher du vendredi et du samedi dans une salle.
- 5 repas et 2 collations (dont 1 souper pizza).
- 8 entraînements de karaté.
- Surveillance par des moniteurs.
- Différentes activités hivernales.

**ACTIVITÉS PRÉVUES :** Patinage libre, Hockey, glissade, film, etc....

**INSCRIPTION : le plus tôt possible car les places sont limités**  
**(À votre senseï).**

Pour des renseignements supplémentaires téléphonez au (819) 829-0294.

# Liste des effets à ne pas oublier

<b>Afin de ne rien oublier, nous vous <u>suggérons</u> une liste d'effets que votre enfant pourrait avoir besoin.</b>	✓
Coussin de nuit pour dormir ou Matelas gonflable. * * * * * * Comme nous serons beaucoup, il serait recommandé de taille simple SVP !	
Oreiller	
Sleeping bag / ou Couvertures	
Pantoufles (Très pratique entre les cours, ..évite le retour avec des bas tachés et plus sécuritaire).	
1 Pyjama	
Sous-vêtements	
Vêtements de rechange	
Vêtements chauds, sans oublier l'habit de neige ! (parce que...tôt le matin jogging + activités hivernales)	
Bas .... au moins 7 - 8 paires. (Dommage et pas très plaisant de jouer dehors les pieds mouillés !)	
Brosse à dents et dentifrice.	
Tuque / Mitaines ou Gants ( <b>2 paires</b> ). / Foulard	
1 bouteille d'eau que votre enfant pourra par la suite remplir et l'emmener avec lui, soit au cours ou à l'extérieur. 👍	
- Karatégi, chandail du club, protège poings et pieds (si vous en avez), - Équipement de karaté (armes, etc..).	
Jouets, jeux, livres ...	
Collations.... Ne les oubliez-pas ! Durant les stages, vos tout-petits sont affamés !	

**Bien identifier tous les objets  
et vêtements de votre enfant !**