

PROGRAMME DU STAGE DE KRAV MAGA EN ISRAEL

JEUDI 29/03 : DEPART PARIS ARRIVEE TEL AVIV EN JOURNEE SOIT SOIREE
SELON VOL+PRESENTATION DU STAGE

VENDREDI 30/03 : ENTRAINEMENT DE 9H A 12H DEJEUNER A L'HOTEL APRES
MIDI ET SOIREE LIBRE

SAMEDI 31/03 : ENTRAINEMENT DE 9H A 12H DEJEUNER A L'HOTEL APRES MIDI
ET SOIREE LIBRE

DIMANCHE 01/04 : JOURNEE DE VISITE DE JERUSALEM (AVEC GUIDE)

LUNDI 02/04 : ENTRAINEMENT DE 9H A 12 DEJEUNER A L'HOTEL APRES MIDI ET
SOIREE LIBRE

MARDI 03/04 : JOURNEE DE VISITE MER MORTE MASSADA SOIT EIN GUEDI

MERCREDI 04//04 : ENTRAINEMENT DE 9H A 12H DEJEUNER A L'HOTEL APRES
MIDI ET SOIREE LIBRE

DIMANCHE 05/04 : ENTRAINEMENT DE 9H A 12H (SELON VOL) DEPART PARIS

RECOMMANDATIONS :

Prévoir des chaussures de marche pour les excursions (ou tennis), une paire de chaussures de sport propre et plusieurs tee shirts et pantalons pour l'entraînement en salle, vos protections d'entraînements, maillot de bain, éventuellement tenue correcte pour les soirées.

N'emmenez pas vos armes d'entraînement, nous avons prévu le nécessaire.

Durant les après midi et soirées libres nous pourrions organiser en concertation des sorties.

A bientôt

Michael et Benjamin