



## SEMINAIRE NATIONAL FSKO France 2021

**VENDREDI 08 SAMEDI 09 ET DIMANCHE 10 OCTOBRE 2021  
LOOS (LILLE - NORD)**

### PROGRAMME :

Vendredi 16h30-18h30 : enregistrements à la salle Gomanne.  
Vendredi 19h - 20h : **entraînement n°1** en commun à la salle Gomanne.  
Vendredi 20h15 - ... : **passage de grade (prévoyez votre repas) au dojo loosois.**

Samedi 06h45-07h45 : **entraînement n°2** dehors cardio (lieu à préciser)  
Samedi 08h00-09h00 : petit-déjeuner.  
Samedi 09h15 : départ pour Loos au complexe Gomanne ou au parc de nature et de loisirs  
Samedi 09h45 - 10h45 : **entraînement n°3** par groupe  
Samedi 11h00 - 12h00 : **entraînement n°4** par groupe  
PAUSE DEJEUNER  
Samedi 14h00-15h15 : **entraînement n°5** par groupe  
Samedi 15h30 - 17h45 : **entraînement n°6** par groupe  
Samedi 18h00 - 18h30 : **entraînement n°7** en commun

Repas libre

Samedi 20h00 - 22h00 **Assemblée Générale FSKO à l'hôtel officiel Le Beffroi.**

Dimanche 08h00-09h00 : petit-déjeuner.  
Dimanche 09h15 : départ définitif pour Loos au complexe Gomanne.  
Dimanche 10h00 - 12h00 : 50 combats de 2 minutes + combats pour les grades  
Dimanche 12h30 : résultats du passage de grades  
Dimanche 13h : fin du stage, photos.

Prévoir 2 dogis, tenues pour dehors, baskets.

## OSU

