**Pour plus d'informations sur les stages, se rendre sur les sites de chaque Comité Départemental**

## NOVEMBRE

| | | |
|---|---|---|
| DIM | 1 | |
| LUN | 2 | 45 |
| MAR | 3 | 19h00-20h30 : entrainement kata et kumite (au choix) - ouvert à tous les compétiteurs |
| MER | 4 | |
| JEU | 5 | |
| VEN | 6 | |
| SAM | 7 | Grand Est KATA (Pont à Mousson)<br>CDK 77 Stage KUMITE 10H00-12H00 Sami (Saint Germain Sur Morin) - **Gratuit** |
| DIM | 8 | Grand Est KUMITE PPB (Pont à Mousson) |
| LUN | 9 | 46 |
| MAR | 10 | 19h00-20h30 : entrainement kata et kumite (au choix) - ouvert à tous les compétiteurs |
| MER | 11 | |
| JEU | 12 | |
| VEN | 13 | |
| SAM | 14 | CDK51 Stage DELAGE 9h30-12h30 (Tinqueux) - **20€** |
| DIM | 15 | Grand Est KUMITE MCJS (Pont à Mousson)<br>CDK89 Stage KUMITE 9h30-12h00 (Saint Clément) - **Gratuit**<br>CDK89 Stage KATA 13h30-16h30 (Saint-Clément) - **Gratuit**<br>CDK94 Stage Daniel BAUR 10h00-12h00 (Le perreux sur Marne) - **10€** |
| LUN | 16 | 47 |
| MAR | 17 | 19h00-20h30 : Travail à deux. Cible et PAO. |
| MER | 18 | |
| JEU | 19 | |
| VEN | 20 | Cérémonie des sports |
| SAM | 21 | |
| DIM | 22 | 9h45-11h00 : prof + juges à Troyes, Passage de grades<br>11h00-11h30 : juges |
| LUN | 23 | 48 |
| MAR | 24 | 19h00-20h30 : préparation physique à partir de 10 ans |
| MER | 25 | |
| JEU | 26 | |
| VEN | 27 | |
| SAM | 28 | CDK77 Stage KARATE SHOTOKAN 9h30-12h00 Lavorato/Clause (Saint-Mammes) - **15€** |
| DIM | 29 | CDK94 Stage KOBUDO JL MOREL 9h00-11h00 (Vincennes) - **10€** |
| LUN | 30 | 49 |

## DÉCEMBRE

| | | |
|---|---|---|
| MAR | 1 | 19h00-20h30 : Cours thématique sur passage de grades tous niveaux |
| MER | 2 | |
| JEU | 3 | CDK77 Stage CLAUSE 19h30-21h00 (Meaux) - **Gratuit** |
| VEN | 4 | |
| SAM | 5 | |
| DIM | 6 | |
| LUN | 7 | |
| MAR | 8 | 19h00-20h30 : préparation physique à partir de 10 ans |
| MER | 9 | |
| JEU | 10 | |
| VEN | 11 | |
| SAM | 12 | |
| DIM | 13 | CDK89 Stage KUMITE 9h30-12h00 (Appoigny) - **Gratuit**<br>CDK 89 Stage KATA 13h30-16h30 (Appoigny) - **Gratuit**<br>CDK94 Stage CLAUSE 9h30-11h30 (Nogent sur Marne) - **10€** |
| LUN | 14 | |
| MAR | 15 | 19h00-20h00 : Assemblée Générale KCN. Pot de l'amitié. |
| MER | 16 | |
| JEU | 17 | |
| VEN | 18 | 19h15-20h30 : Cours amène un proche spécial Noël |
| SAM | 19 | |
| DIM | 20 | |
| LUN | 21 | |
| MAR | 22 | |
| MER | 23 | |
| JEU | 24 | |
| VEN | 25 | |
| SAM | 26 | |
| DIM | 27 | |
| LUN | 28 | |
| MAR | 29 | |
| MER | 30 | |
| JEU | 31 | |