



STAGE DE JUDO

LUNDI 13, MARDI 14 et MERCREDI 15 FEVRIER
Complexe sportif Jean Pierre LOUSSOUARN, 35580 Guichen
PRIX DU STAGE : 45€
(Réduction de 5€ pour le second enfant de la même famille)
Place limitée à 40 enfants

OUVERT A PARTIR DE 9 ANS

OBJECTIFS : Perfectionnement technique, garder une activité physique pendant les vacances, préparer les différentes compétitions ou interclub, éveil et créativité en rapport avec le judo...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MATIN	<u>8h30</u> : ACCUEUIL <u>9h</u> : Cross training et Judo	<u>8h30</u> : ACCUEUIL <u>9h</u> : Sport co et Jujitsu	<u>8h30</u> : ACCUEUIL <u>9h</u> : Taïso et Motricité
12H15	REPAS	REPAS	REPAS
A/M	<u>14h</u> : Arbitrage et Judo <u>17h</u> : Gouter et Fin du stage	<u>14h</u> : Escape game et Judo <u>17h</u> : Gouter et Fin du stage	<u>14h</u> : Judo <u>17h</u> : Gouter et Fin du stage

PREVOIR

- PIQUE NIQUE
- AFFAIRES DE SPORT (chaussures, survêtement, changes...)
- JUDO GI + CLAQUETTES + GOURDE
- PETITE TROUSSE PHARMACIE

A partir de 17H30 chaque tranche de 5 minutes vous coûtera 3€

CONTACT : raoul22120@gmail.com

NOM :

PRENOM :

AGE :

TELEPHONE :

Je soussigné(e) autorise l'encadrement du stage à prendre les dispositions nécessaires en cas d'accident.

Fait à le/...../.....

SIGNATURE :