

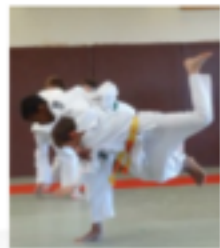
STAGE Judo

Vacances de Printemps

Mercredi 19 et Jeudi 20 Avril 2017

**NOMBRE
DE PLACES
LIMITÉ**

**OUVERT AUX
POUSSINS /
BENJAMINS /
MINIMES / CADETS**



Nous t'attendons sur le tatamis le Mercredi 19 et Jeudi 20 Avril de 10H à 18H pour le traditionnel stage des Vacances d'Automne.

Judo, jujitsu, grands jeux collectifs, conditionnement physique sont au programme de ce rendez-vous riche en apprentissages, en sports et chargé en bonne humeur.

Mercredi 19 Avril

10H : Accueil des Stagiaires
Révision Techniques Ne Waza
12H30 : Repas + Temps calme
14H : Olympiade
16H : Goûter
16H30 : Jujitsu
18H : Fin de la Journée

Jeudi 20 Avril

10H : Accueil des Stagiaires
Révision Techniques Tachi
Waza
12H30 : Repas + Temps Calme
14H : Grands Jeux Collectifs
« Mannequin Challenge »
16H : Goûter
16H30 : Initiation aux Shime Waza
18H : Fin de la Journée

COÛT du STAGE :
10€ par journée

Date Limite pour s'inscrire :

**Coupon-réponse et règlement à rendre
aux professeurs jusqu'au**

Vendredi 07 Avril

A prévoir chaque jour :

- tenue de judo
- tenue de sport (sur vêtement + baskets)
- pique-nique, goûter et bouteille d'eau

