STAGE DE JUDO

|  |
| --- |
| **LUNDI 21, MARDI 22, MERCREDI 23 OCTOBRE**  **COMPLEXE JEAN PIERRE LOUSSOUARN, GUICHEN**  **PRIX DU STAGE : 35€ (chèque à l’ordre du JC Guichen)** |

**OUVERT A PARTIR DE 6 ANS**

**OBJECTIFS :** Perfectionnement technique, garder une activité physique pendant les vacances, préparer les différentes compétition ou interclub…

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI |
| MATIN | 8h45 : ACCUEIL  9h : JUDO et PPG | 8h45 : ACCUEIL  9h : PPG et JUDO | 8h45 : ACCUEIL  9h : GRAND JEU DE PISTE |
| 12H15 | REPAS | REPAS | REPAS |
| A/M | 14h : JUDO et SPORT COLLECTIF  17h : Fin du stage | 14h : JUDO et BADMINTON  17h : Fin du stage | 14h : JUDO et JEUX EXTERIEUR  17h : Fin du stage |

***PREVOIR***

* PIQUE NIQUE
* AFFAIRES DE SPORT (chaussures, survêtement, changes…)
* JUDOGI + CLAQUETTES + GOURDE
* PETITE TROUSSE PHARMACIE

A partir de 17H30 chaque tranche de 5min vous coutera 3€

CONTACT : [raoul22120@gmail.com](mailto: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 :