



JUDO CLUB VILLERS SOUS ST LEU

<https://www.judovillers.fr>

[judovillers@gmail.com](mailto:judovillers@gmail.com)

facebook : judovillersstleu

## STAGE DE LA TOUSSAINT du 23 au 24 Octobre 2018

Lieux : Salle Polyvalente , rue du Castel 60340 Villers sous st leu

Horaires : 1er jour le mardi 23 octobre 2018 de 9h à 17h00

2e jour le mercredi 24 octobre 2018 de 9h à 17h00

Intervenants Techniques : Mohamed Nour /Guillaume Bas/Pierre Emmanuel Afchain/ Ricardo /Jean Manu  
Adriano

Catégories d'âges concernées : poussins 2e année (compétiteurs)/benjamins/Minimes et Cadets / Juniors 1

Repas du ~~lundi et mardi midi~~ : Pique nique (prévoir un repas froid ), il n'y aura pas de micro-onde  
mardi et mercredi midi

Vêtements : Judogi avec ceinture, survêtement, chaussures pour footing/chaussures de sport pour l'intérieur , serviette de toilettes, K-way ou équivalent... ch

Contenu du Stage :  
Cours de renforcement musculaire en musique  
PPG en extérieure  
technique debout  
technique sol  
Randoris

**Coût total du stage : 15€ / personne**

Inscriptions : Date limite d'inscription : le 21 octobre 2018

**Dernière chose : n'empportez pas d'affaires ou d'objets de valeur on ne sait jamais...**

**"Bon stage" à tous !**

COUPON REPONSE - stage de la Toussaint 2018

Nom.....Prénom.....

Tél.....Mail.....

SIGNATURE :

Catégorie d'âge .....