

Programme du GROUPE COMPETITION

1^{er} Trimestre (Septembre à Décembre)

1) REGROUPEMENTS

- Dimanche 18 Septembre : MOUY
- **Dimanche 30 Octobre : NOYON**
- Dimanche 13 Novembre : ST JUST
- Dimanche 4 Décembre : CLERMONT

2) STAGES

- **Vacances de la Toussaints : VILLERS SOUS ST LEU**
Date : du 20 Octobre au 21 Octobre
**Tarif : 12 euro par personne et par jour de stage (GRATUIT
POUR LE GROUPE COMPETITION)**
Amener repas
- **Vacance de Noel : NOYON (à confirmer)**
Date :
Tarif :

3) JOURNEE TYPE REGROUPEMENTS :

- Accueil : 9h
- Début : 9h30
- Cardio : 1h30
- JUDO Sol : 1h15
- Repas : 45mn à 1h
- JUDO Debout : 1h30
- Randori : 1h30
- Bilan ou autres : 30mn
- Fin : 17h