



JUDO CLUB VILLERS SOUS ST LEU
<https://www.judovillers.fr> 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 /Aurélien Vatel

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

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

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