

STAGE

Judo – Multisports

Vacances de la Toussaint



Mercredi 23 et Jeudi 24 octobre 2019

MINI POUSSINS (2013/2012) & POUSSINS (2011/2012)

Mercredi

9h00 : Rdv Dojo

9h30 - 11h30 : **Judo**

12h00 - 12h30 : Pique-nique

12h30 - 13h30 : Temps calme

13h30 - 15h00 : **Parcours du sportif**
(en extérieur selon la météo).

15h00 - 16h30 : **Animation LEARN-O**

16h30 – 17h00 : Goûter et Temps calme

17h00 - 18h00 : **Judo**

Jeudi

9h00 : Rdv Dojo

9h30 - 11h30 : **Judo**

12h00 - 12h30 : Pique-nique

12h30 - 14h30 : **Vidéo (film cinéma)**

14h30 - 16h30 : **Parcours du sportif**
(en extérieur selon la météo).

16h30 – 17h00 : Goûter et Temps calme

17h00 - 18h00 : **Judo**

Vos affaires : Sac à dos avec

- Vêtements et chaussures de sport.
- Pique-nique + eau (2 ou 3 petites bouteilles pour la journée).
- Barres de céréales ou biscuits durant l'activité escalade.
- Judogi + ceinture + eau = dans un sac qui restera au dojo.

Encadrement : Fred

Coût du stage : 10€ / stagiaire (à l'ordre de Fred DEROUET)

Fred