



## STAGE DE JUDO

**Du mercredi 02 au vendredi 04 Novembre 2022**

**Encadrement** : Dylan Borne (Diplômé d'Etat)  
Patrick Pereira (Ceinture Noire)

**Lieu** : Dojo de l'annexe du gymnase de Valdahon

**Affaires à prévoir** : Kimono, survêtement, vêtements extérieur, baskets, claquettes, eau ...

**Horaires, programme et tarifs** :

	MERCREDI 02/11	JEUDI 03/11	VENDREDI 04/11
Matin (9h30-12h00)	<b>Groupe 1</b> : Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps puis judo avec le groupe 2 <b>Groupe 2</b> : Préparation physique puis judo avec le groupe 1	<b>Groupe 1</b> : Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps, puis judo avec le groupe 2 <b>Groupe 2</b> : Préparation physique puis judo avec le groupe 1	<b>Groupe 1 et 2</b> : Randonnée si la météo est favorable
Après midi (14h00-16h30)	<b>Groupe 2</b> : Activité sportive diverse puis judo (technique + randoris)	<b>Groupe 2</b> : Activité Jeux Géants puis judo (technique + randoris)	<b>Groupe 2</b> : Activité Jeux Géants puis judo (technique + randoris)

- Groupe 1 : Enfants nés entre 2014 et 2017 : 6 € la demi-journée.
- Groupe 2 : Enfants nés en 2013 et avant : 12 € par jour.
- Accueil à partir de 9h00 et garderie jusqu'à 17h00
- **! Prévoir un repas tiré du sac pour le groupe 2 !**

**Inscription** :

Coupon réponse ci-dessous à remplir et à remettre avec le règlement (espèces ou chèque libellé à l'ordre du Judo Club Valdahon) à l'entraîneur impérativement avant le **vendredi 21 Octobre 2022**.

**En fonction des places restantes.**

.....

**Coupon réponse**

Nom et prénom de l'enfant..... Groupe.....

Jours de présence (rayer les mentions inutiles) :      Mercredi - Jeudi - Vendredi

Je soussigné..... autorise mon enfant à participer au stage de judo et laisse le soin à l'organisateur de prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d'accident.

Règlement :

Espèces :

Chèque :

Tél.....

Signature :