



STAGE DE JUDO

Du Lundi 02 Mars au Mercredi 04 Mars 2020

Encadrement :

Alexis Chaudière (Diplômé d'Etat et professeur au PSB judo)

Lieu : Dojo de l'annexe du gymnase de Valdahon

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

Horaires, programme et tarifs :

	Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04
Matin (9h30-12h00)	Groupe 1 : Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps puis judo avec le groupe 2 Groupe 2 : Préparation physique puis judo avec le groupe 1	Groupe 1 : Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps, puis judo avec le groupe 2 Groupe 2 : Préparation physique puis judo avec le groupe 1	Groupe 1 : Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps, puis judo avec le groupe 2 Groupe 2 : Préparation physique puis judo avec le groupe 1
Après midi (14h00-16h30)	Groupe 2 : Activité sportive et diverse puis judo (technique + randoris)	Groupe 2 : Activité sportive et diverse puis judo (technique + randoris)	Groupe 2 : Déplacement à Besançon pour entraînement en commun.

- Groupe 1 : 4 à 9 ans : 6 € la demi-journée.
- Groupe 2 : 9 ans et plus : 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 Février 2020.**

Coupon réponse

Nom et prénom de l'enfant.....

Groupe.....

Jours de présence (rayer les mentions inutiles) : Lundi - Mardi - Mercredi

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..... portable Signature