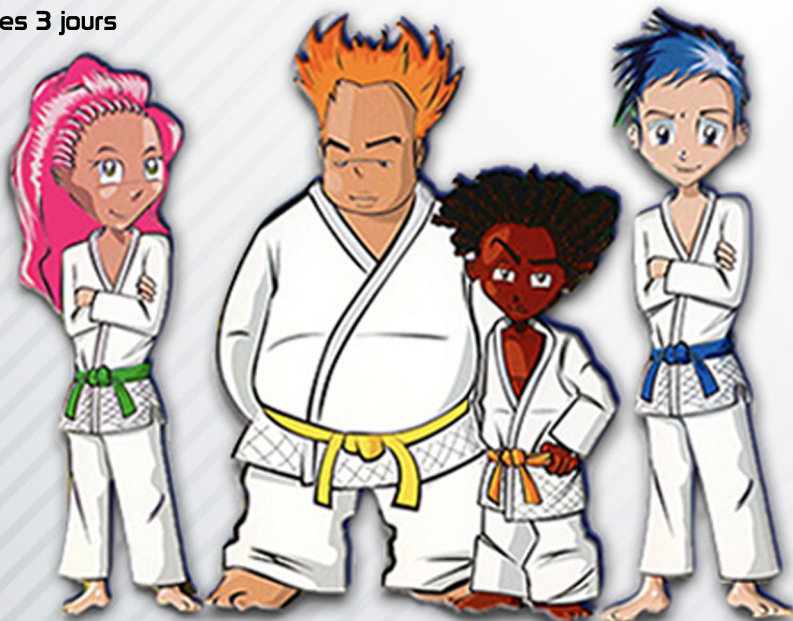


60€
les 3 jours



STAGE Multi-sports JUDO

MINI POUSSINS - POUSSINS - BENJAMINS
Enfants de 2014 à 2009 (limité à 30 enfants).

21 - 22 - 23 décembre 2020

Au programme :

Lundi 21 décembre :

8h45 - 9h15 : Accueil des stagiaires
9h15 - 10h15 : Judo technique Ne-waza «sol»
10h30 - 11h15 : Jeux sportifs «Olympiades»
11h15 - 12h15 : Judo technique Nage waza «debout»
12h30 - 13h30 : Repas tiré du sac + temps calme
13h30 - 14h30 : Jeux Sportifs «Olympiades»
14h30 - 15h45 : Judo préparation technique
15h45 - 16h15 : Goûter tiré du sac
16h15 - 17h00 : Judo randoris «combats»

Mardi 22 décembre :

8h45 - 9h15 : Accueil des stagiaires
9h15 - 10h15 : Cross training kids
10h30 - 11h15 : Jeux sportifs «Olympiades»
11h15 - 12h15 : Tai-chi des animaux
12h30 - 13h30 : Repas tiré du sac + temps calme
13h30 - 14h30 : Ju-jitsu
14h30 - 15h45 : Judo préparation technique
15h45 - 16h15 : Goûter tiré du sac
16h15 - 17h00 : Jeux sportifs «Olympiades»

Mercredi 23 décembre :

8h45 - 9h15 : Accueil des stagiaires
9h15 - 10h15 : Parcours santé
10h30 - 11h15 : Jeux sportifs «Olympiades»
11h15 - 12h15 : Judo révision
12h30 - 13h30 : Repas tiré du sac + temps calme
13h30 - 15h00 : Judo évaluations
14h00 - 16h00 : Jeux sportifs «Olympiades»
16h00 - 16h30 : Goûter tiré du sac
16h15 - 17h00 : Judo randoris «combats»

Prévoir pour chaque jour :

- Ses affaires de judo : judogi (kimono), ceinture, claquettes
- Une tenue de sport (survêtement et baskets)
- Un pique-nique froid
- Un goûter
- Une bouteille d'eau ou gourde

L'inscription se fait en remplissant le formulaire ci-dessous ou via notre site internet www.artsmartiauxjassans.fr :

NOM : _____ PRÉNOM : _____

AGE : _____ GRADE : _____ TÉLÉPHONE : _____

E-MAIL : _____

Tarifs du stage :

1 Jour : 25 euros

2 jours : 45 euros

3 jours : 60 euros

Modalité de paiement : chèque à l'ordre de Samantha Garnier ou espèces

AUTORISATION DES PARENTS POUR LES MINEURS :

Je soussigné (e) _____ père, mère autorise mon enfant _____ à participer au stage de judo encadré par Samantha Garnier professeur diplômée d'état qui se déroulera du 21 au 23 Décembre 2020 au dojo de Jassans (AMUSJ). Je permets toute intervention médicale dont il pourrait avoir besoin.

DATE :

SIGNATURE :