



Stage Judo SHIN DOJO Herblinois Vacances scolaires de février 2019

Complexe sportif Ernest Renan

1 rue de Saint Servan, Saint-Herblain.

35€
3/J

Stage 10 - 14 ans

Mercredi 13 février - Jeudi 14 février - Vendredi 15 février

début journée entre 8h30 et 9h15 > fin de journée entre 17h et 17h30

PROGRAMME *

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	MATÉRIEL EXIGÉ
8h30	ACCUEIL			
9h15	RÉVEIL MUSCULAIRE OU JEUX COLLECTIFS			> Judoji avec zorie (ou tongues)
10h30	JUDO debout - TACHI WAZA		JUDO sol - NE WAZA	> Un pique-nique (par jour)
12h00	DOUCHE - REPAS - TEMPS CALME			> Un goûter (par jour)
14h00	JUDO sol - NE WAZA		FORMATION ARBITRAGE ET COMMISSARIAT SPORTIF	> Affaires pour le sport-co (en plus des vêtements de la journée)
15h30	Initiation KATA	Initiation JUIJITSU		> Nécessaire de douche
16h30	DOUCHE			> Jeux / livres (pour les temps calmes)
17h00	GOÛTER			
17h30	FIN			

INSCRIPTIONS

- 1 Remplir le coupon d'inscription papier ou s'inscrire sur le formulaire mis en ligne sur le site www.shindojo.fr.
- 2 Le règlement par chèque ou espèces est à remettre directement au professeur le mercredi 13 février, premier jour du stage.

SHIN DOJO HERBLINOIS

> ESPACE SPORTIF DU VIGNEAU

Bd Salvador-Allende - 44800 Saint-Herblain

> GYMNASSE DE LA BOURGONNIÈRE

Allée de la Bourgonnière - 44800 Saint-Herblain

Renseignements au 06 12 07 13 82 ou contact@shindojo.fr

*Le programme peut-être modifié en fonction des capacités du dojo mis à notre disposition.

