



# Stage Judo SHIN DOJO Herblinois Vacances scolaires de février 2019

Complexe sportif Ernest Renan

1 rue de Saint Servan, Saint-Herblain.

25€  
2/J

## Stage 6 - 9 ans

Lundi 11 février - Mardi 12 février

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

### PROGRAMME \*

	LUNDI	MARDI	MATÉRIEL EXIGÉ
8h30	ACCUEIL		
9h15	RÉVEIL MUSCULAIRE OU JEUX COLLECTIFS		> Judoji avec zorie (ou tongues)
10h30	JUDO debout - TACHI WAZA		> Un pique-nique (par jour)
12h00	DOUCHE - REPAS - TEMPS CALME		> Un goûter (par jour)
14h00	JUDO sol - NE WAZA		> Affaires pour le sport-co (en plus des vêtements de la journée)
15h30	JEUX D'OPPOSITION	GYMNASTIQUE	> 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](http://www.shindojo.fr).
- 2 Le règlement par chèque ou espèces est à remettre directement au professeur le lundi 11 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](mailto:contact@shindojo.fr)

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

