



# Stage Judo SHIN DOJO Herblinois Vacances scolaires août 2019

Complexe sportif du VIGNEAU  
Bd Salvador Allende, 44800 Saint-Herblain

35€  
3/J

## Stage 10 - 14 ans

Mercredi 28 août - Jeudi 29 août - Vendredi 30 août

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		ANIMATION À DÉFINIR	> Affaires pour le sport-co (en plus des vêtements de la journée)
15h30	Initiation KATA	Initiation JUJITSU		> Nécessaire de douche
16h30	DOUCHE			> Jeux / livres (pour les temps calmes)
17h00	GOÛTER			
17h30	FIN			

### INSCRIPTIONS

- 1 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 mercredi 28 août premier jour du stage.

