



Stage Judo SHIN DOJO Herblinois

Vacances scolaires août 2019

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

25€
2/J

Stage 6 - 9 ans

Lundi 26 août - Mardi 27 août

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		> Judogi avec zoorie (ou tongues)
10h30	JUDO debout - TACHI WAZA		> Un piquenique (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 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 lundi 26 août premier jour du stage.

