



STAGE JUDO TOUSSAINT - Oct 2019

SHIN DOJO HERBLINOIS

Complexe sportif Ernest Renan
1 rue de Saint Servan, Saint-Herblain.

35€
3/J

Stage 10 - 14 ans

Mercredi 23 octobre - Jeudi 24 oct - Vendredi 25 oct
début journée entre 8h30 et 9h15 > fin de journée entre 16h30 et 17h00

PROGRAMME *

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	MATÉRIEL EXIGÉ
8h30	ACCUEIL			
9h15	RÉVEIL MUSCULAIRE OU JEUX COLLECTIFS			> Judogi avec zoorie (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
16h15	DOUCHE			> Jeux / livres (pour les temps calmes)
16h30	GOÛTER			
17h00	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 mercredi 23 octobre 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 07 82 08 94 86 ou president@shindojo.fr

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

