

SHIN DOJO



STAGE JUDO HIVER - FÉVRIER 2020

SHIN DOJO HERBLINOIS

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

35€
3/J

Stage 10 - 14 ans

Mercredi 19 février - Jeudi 20 février - Vendredi 21 février

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 | | | > 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 |
| 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 19 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 07 82 08 94 86 ou president@shindojo.fr



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

www.shindojo.fr