

SHIN DOJO



STAGE JUDO HIVER - FÉVRIER 2020

SHIN DOJO HERBLINOIS

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

Stage 6 - 9 ans

25€
2/J

Lundi 17 février - Mardi 18 février

début journée entre 8h30 et 9h15 > fin de journée entre 16h30 et 17h00

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
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 lundi 17 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