



VACANCES ET STAGE DE TOUSSAINT

Chers Adhérents,

Pendant les vacances de Toussaint le club sera fermé pour les enfants à compter du samedi 20 octobre à midi et demi et il ouvrira à nouveau le lundi 5 novembre 2018.

Durant cette période, nous organisons un stage de judo payant pour enfants, ouvert à tous les judokas licenciés FFJDA, dirigé par Luck DAVID professeur diplômé d'Etat et ceinture noire 3^{ème} dan. Il aura lieu au Club, les :

LUNDI 29 et MARDI 30 OCTOBRE 2018

Le programme sera le suivant :



9h 00 à 9 h 30 : accueil

9h 30 à 10 h 00 : échauffement ou footing*

10 h 00 à 11 h 45 : travail au sol (technique et combats : préparation aux grades)

13 h 30 à 14 h 15 : jeux en extérieur ou en salle

14 h 30 à 16 h 00 : travail debout (technique, combats et arbitrage : préparation aux grades)

Goûter de fin de stage le mardi 30

* Prévoir chaussures de sport et survêtement



Le dojo sera fermé après 16h30. Merci de respecter ces horaires.

Les stagiaires pourront amener un repas ; un réfrigérateur et une micro-onde seront à leur disposition. En espérant que vous serez nombreux à y participer, veuillez croire, chers Adhérents, en l'assurance de nos sportives salutations.



BULLETIN D'INSCRIPTION

(à remettre au bureau ou aux professeurs)

NOM :

Prénom :

Participera

OUI

NON

DATES :

Prix de la participation par personne :

10 € pour 1 jour

20 € pour 2 jours

Règlement par chèque ou espèces.

Signature obligatoire des parents pour les enfants mineurs :