STAGE DES VACANCES DE FEVRIER

ce stage est organisé du

Lundi 06 Février au Vendredi 10 Février 2023
au Dojo de Sassenage

Pour les Poussinets 2016 / 2015 , Poussins 2014 / 2013
Benjamins 2012 / 2011 , et Minimes 2010 / 2009

Encadré par
Mr Ovise Thierry Ceinture Noire 6eme Dan Brevet d'état 1er degré et des Judokas du club

ACTIVITES :
Footing , Renforcement musculaire ,
Judo , Sport Collectif , Ultimate-passe ,
Mini Jeux Olympiques .

Participation au Stage : 110 Euros

(Chèque à établir au nom du Judo Club de Sassenage ,
le C.E de votre entreprise peut vous aider sur la participation du stage , les chèques vacances sont acceptés)

Renseignements : Mr OVISE Tel : 06 80 52 62 02

EMPLOI DU TEMPS DU STAGE

Lundi 06 Février

09h00-10h00 Prise en mains et consignes du déroulement du stage
10h-11h30 Judo technique et randori sol
11h45-13h00 Repas à la Cafétéria
13h00-14h00 Temps calme
14h00-16h30 Sport collectif
16h30-17h00 Goûter

Mardi 07 Février

09h00-10h00 Activation cardiaque
10h-11h30 Judo technique et randori debout
11h45-13h00 Repas à la Cafétéria
13h00-14h00 Temps calme
14h00-16h30 Ultimate-passe
16h30-17h00 Goûter

Mercredi 08 Février

09h00-10h00 Renforcement musculaire
10h-11h30 Travail sur la récupération et la Gestion de Stress
11h45-13h00 Repas à la Cafétéria
13h00-14h00 Temps calme
14h00-16h30 Sport Collectif
16h30-17h00 Goûter

Jeudi 09 Février

09h00-10h00 Activation cardiaque
10h-11h30 Judo technique et randori sol
11h45-13h00 Repas à la Cafétéria
13h00-14h00 Temps calme
14h00-16h30 Sport Collectif
16h30-17h00 Goûter

Vendredi 10 Février

09h00-10h00 Renforcement musculaire
10h-11h30 Judo technique et randori debout
11h45-13h00 Repas à la Cafétéria
13h00-14h00 Temps calme
14h00-16h30 Mini Jeux Olympiques
16h30-17h00 Goûter

Durant le stage des modifications peuvent être établis sur l'emploi du temps

STAGE JUDO
DES VACANCES DE FEVRIER

Dojo Gymnase des Pies

Fiche de renseignement
pour le stage de judo

à rendre avant le mercredi 01 Février 2023

Je soussigné :

demeurant :

Téléphone :

autorise mon enfant :

né(e) le :

à participer au stage de judo qui aura lieu
du lundi 06 Février au vendredi 10 Février 2023
au Dojo du gymnase des pies de Sassenage de 09h00 à 17h00 .
Les repas seront pris en communs au restaurant du Casino .
J'adresse mon règlement au nom du Judo Club de Sassenage .
En cas d'accident, j'autorise les responsables du stage à prendre
toutes les dispositions nécessaires .

Fait à : Le :

Signature :

Renseignements particuliers :