



STAGE DE NOEL

Mercredi 2 janvier 2019 au Dojo de Plogonnec

| | |
|-------------|---|
| 9h15-9h30 | Accueil des stagiaires (nés en 2008 et avant) |
| 9h30-10h30 | Circuit training |
| 10h45-12h00 | Judo Ne Waza (travail au sol) |
| 12h15-13h15 | Pique-nique au club house |
| 13h30-14h30 | Activité physique complémentaire |
| 14h45-15h45 | Kata |
| 16h00-16h30 | Gouter |
| 16h45-18h00 | Judo Tachi Waza (travail debout) |

Coût du stage : 10 € par enfant (espèce ou chèque à l'ordre du Dojo)

Prévoir : Sac n°1 pique-nique

Sac n°2 Judogi, claquettes, gourde et tenue de sport (jogging + chaussures)

Coupon Réponse

M ou Mme :

Inscrit mon enfant au stage de Judo du mercredi 2 janvier 2019

Règlement de 10€ / enfant :

Espèce

Chèque