

Le Judo-Club de VIUZ-VALLEE VERTE-ONNION-BONS propose :



Stages d'été 2021

Pour tous les judoka nés en 2014 et avant

DOJO de VIUZ en SALLAZ

Sur 3 Semaines, toutes ou au choix ou à la journée :

1) du lundi 12 au vendredi 17 juillet ; Fred,

2) du lundi 23 au vendredi 27 août ; Christophe,

3) Perfectionnement dès 2010 : du 16 au 20 août : Christophe,

Prévoir : Casse-croûte pour le midi, affaires de judo (kimono + Zooris + bouteille d'eau), affaires de sport (baskets + t-shirt + short + vêtements contre le froid), affaires de douche (si l'on veut prendre une douche).

Pour tous renseignements contacter Fred : tel : 06-84-35-64-36

Pour tous renseignements contacter Christophe : tel : 06-62-73-28-04

mail : barbereau.c@free.fr et : fredlehenaff@orange.fr



Stage été 2021 : à rendre ou à envoyer au mail du prof. ci-dessus

Mon fils / ma fille : N° tel Parents :

Participera :	semaine 1	Mardi –Mercredi – Jeudi – Vendredi-Samedi
Ne participera pas :	semaine 1	Mardi – Mercredi –Jeudi – Vendredi-Samedi

Participera :	semaine 2	Lundi- Mardi –Mercredi – Jeudi - Vendredi
Ne participera pas :	semaine 2	Lundi- Mardi – Mercredi –Jeudi - Vendredi

Participera :	semaine 3	Lundi- Mardi –Mercredi – Jeudi - Vendredi
Ne participera pas :	semaine 3	Lundi- Mardi – Mercredi –Jeudi - Vendredi

Une journée hors tatami peut être organisée, définie selon la météo, nous aurons besoin au minimum de deux accompagnateurs.

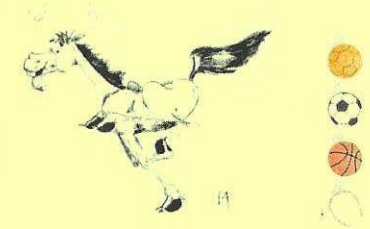
**ON RESPECTERA LE
PROTOCOLE SANITAIRE EN VIGUEUR !!!**

PROGRAMME :

9H : arrivée des judoka 9 H 15 – 10 H : : Réveil musculaire – Footing, sports-Co



10H-12H : Judo



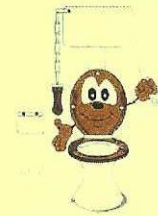
12h- 14h : Pique-nique et temps libre (activités proposées)



14 H 00 - 16H15 : Judo



16H15 - 16H 30 : nettoyage et rangement du Dojo



16 h 30 – 17 h 00 petit goûter et
17 h 00 : FIN DE LA JOURNEE



Je vous conseille
de laisser les
**toilettes
propres,**
car la main qui
les nettoie
est la même qui vous
fait à manger !
Maman

