



Le Judo-club de PUBLIER propose à tout judoka licencié, d'au moins 6 ans ( né en 2014 et avant), de participer **au stage d'été** du **lundi 18 au vendredi 23 Juillet 2022**



Le stage aura lieu à **Publier**  
(Complexe Sportif De la Cité de L'eau – 350, Route du Vieux Mottay, 74500 Publier)

**Tarif stage judo : 15 euros / jour**

Pour s'inscrire il faut remplir le dossier Excel : <https://1drv.ms/x/s!AkeNkSrxYjdGhA4mXVKOLdrLgwx3?e=I2dV63>

( Pour les élèves d'autres clubs que Publier : me contacter aussi par mail ou par téléphone pour que j'ai vos coordonnées : 06 62 73 38 04 ou [barbereau.c@free.fr](mailto:barbereau.c@free.fr))

Règlement joint: Par chèque à l'ordre du FLAP, nom du titulaire si différent de l'enfant :

En espèces (prévoir l'appoint)

**Matériel : casse-croûte, affaires de judo ( Jugogi + zoories + bouteille d'eau), affaires de sport (baskets+t-shirt+short) + affaires de piscine ( baignade au lac)**

# PROGRAMME

**9H : arrivée des judoka**

**9 H 15 – 10 H : Réveil musculaire - Footing**



**10H-12H : Judo**

**12h- 13h : Pique-nique**



**13H30-15H : Sports-co ou baignade**

**15H - 16H30: Judo**



**16H30 - 17H : fin et petit goûter**