



Le Judo-club de PUBLIER propose à tout judoka licencié, d'au moins 6 ans (né en 2015 et avant),
de participer **au stage d'été**
du **lundi 18 au vendredi 22 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)

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