



Le Judo-club de VIUZ en SALLAZ propose :

# Stages d'été 2022



**Pour tous les judoka nés en 2015 et avant**

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

**1) du 08 au 12 aout; 2) du 15 au 19 aout ; 3) du 22 au 26 aout Tarif : 20,00 € la journée**

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**

**mail : [le-henaff.frederic@orange.fr](mailto:le-henaff.frederic@orange.fr)**

## **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)

14h-16h30 : judo

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



