



Le Judo-club de PUBLIER propose à tout judoka licencié, d'au moins 6 ans (nés en 2016 et avant), de participer **au stage d'automne** du **24-25-26 octobre 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 fichier excel : [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZOwZDpS32-EF71kmOfPe1h6VM-HPHqJI-p8AOfzi8\\_w/edit#gid=1428042818](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZOwZDpS32-EF71kmOfPe1h6VM-HPHqJI-p8AOfzi8_w/edit#gid=1428042818)

( 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+shirt+short) + affaires de piscine pour le dernier jour si elle est ouverte.**

Nb : les élèves qui le souhaitent peuvent apporter un gâteau ou des boissons pour les partager à la fin de la journée de stage.

# PROGRAMME



**9H : arrivée des judoka**  
**9H : Footing**



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



**10H-12H : Judo**



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



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



**15H - 16H30: Judo**



**16H30 - 17H : fin et petit goûter**