



STAGE DE JUDO

DU MARDI 11 AU JEUDI 13 AVRIL 2023

Encadrement : Dylan Borne (Diplômé d'Etat)
Patrick Pereira (Ceinture Noire)

Lieu : Dojo de l'annexe du gymnase de Valdahon

Affaires à prévoir : Kimono, survêtement, vêtements extérieur, baskets, claquettes, eau ...

Horaires, programme et tarifs :

	MARDI 11/04	MERCREDI 12/04	JEUDI 13/04
Matin (09h00-12h00)	Groupe 1 : Parcours de motricité puis judo Groupe 2 : Préparation physique en extérieur puis judo	Groupe 1 : Judo puis course d'orientation (si la météo est ok) Groupe 2 : Course d'orientation puis judo	Groupe 1 : Judo puis jeux en extérieur si la météo le permet Groupe 2 : Judo (technique + randoris)
Temps méridien	Groupe 2 : repas / temps calme	Gr2. : repas / jeux de société	Groupe 2 : repas / temps calme
Après midi (13h30-16h30)	Groupe 2 : Sports collectifs puis judo (technique + randoris)	Groupe 2 : Sports collectifs puis judo (technique + randoris)	Groupe 2 : Activité surprise (avec déplacement)

Groupe 1 : Enfants nés entre 2016 et 2018 : 7€ par demi-journée.

Groupe 2 : Enfants nés en 2015 et avant : 14€ par journée.

Accueil à partir de 08h45 et garderie jusqu'à 16h45

! Prévoir un repas tiré du sac pour le groupe 2 !

Inscription :

Coupon réponse ci-dessous à remplir et à remettre avec le règlement (espèces ou chèque libellé à l'ordre du Judo Club Valdahon) à Dylan avant le **vendredi 07 avril 2023.**

En fonction des places restantes.

Coupon réponse

Nom et prénom de l'enfant..... Groupe.....

Jours de présence (rayer les mentions inutiles) : Mardi - Mercredi - Jeudi

Je soussigné(e)..... autorise mon enfant à participer au stage de judo et laisse le soin à l'organisateur de prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d'accident.

Règlement :

Espèces :

Chèque :

Tél.....

Signature :