



# ALLIANCE LEUCQUOISE JUDO

Association loi 1901 affiliée à la FFJDA sous le numéro CL540230

## STAGE de PRINTEMPS

Mardi 12 et mercredi 13 février 2019

柔道

Pour ces 1ères vacances de l'année, l'ALJ est heureuse de vous proposer un stage de judo ouvert à tous, à partir de « mini-poussins » à « Cadet(te)s » (2012 et avant)

Ce stage sera sous la direction de Pascal Alliotte professeur Diplômé d'Etat et encadré par les ceintures noires du club.

Le stage se déroulera au Dojo de la Halle Balson à Toul



**Horaires :** Accueil à partir de 8 h 30  
Début 9 h 00 / Fin: 17 h 00

**Prévoir :** Judogi  
Tenue & chaussures de sport  
Trousse de secours (Pansements, mouchoirs, etc.)  
Pique-nique + Gouter + bouteille d'eau

**Coût du stage :** GRATUIT

**Programme :** Judo techniques debout / sol  
Initiation aux gestes qui sauvent  
Sports Collectifs  
Mondo et techniques de relaxation

**Coupon réponse** (à remettre avant le 09 février 2019)

Je soussigné.....autorise  
mon enfant .....à participer au  
stage et autorise les responsables à prendre les mesures nécessaires en cas  
d'urgence. N° des parents à contacter : .....

Stage d'Avril :      Mardi 12 février               oui               non  
                                 Mercredi 13 février               oui               non

A : ....., le .....

Signature + lu et approuvé :



Halle des sports Jean & Henri BALSON Avancée porte de Metz – 54200 TOUL [judotoul@orange.fr](mailto:judotoul@orange.fr) ou [allianceleucquoise.free.fr](http://allianceleucquoise.free.fr)

