

STAGE D'HIVER

Jeudi 27 et vendredi 28 février 2020

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 » (2013 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 : 10€ la journée ou 15€ les 2 jours

Programme : Judo techniques debout / sol
Sports Collectifs
Mondo et techniques de relaxation...

Coupon réponse (à remettre avant le 14 février 2020)

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

Stage de février : Jeudi 27 février oui non
 Vendredi 28 février oui non

A :, le

Signature + lu et approuvé :

