

POUSSINS
2015/2016

RURANGE

30 places

22 et 23 octobre
8h30 à 16h00.

Durant ces 2 jours, je vous propose de nous retrouver sur le tatami de Rurange les Thionville pour découvrir un peu plus le travail en liaison debout. Apprendre à faire demi-tour et comprendre le déséquilibre avant.

Au programme :

Judo,
Jeux de sociétés,
Grands jeux

Pendant ce stage, les judokas auront besoin :

- d'un repas tiré du sac (pour les deux déjeuners)
- Une gourde d'eau , chaussures de sport , jogging.
- Baskets pour courir et affaires de sport en extérieur et intérieur,
- Un jeu de société de ton choix.



Il sera demandé une participation de 20 euros à tous les judokas.
Pour le bon déroulement du stage, pensez à me remettre le document ci-dessous auquel sera joint le règlement du stage (le tout sous enveloppe).

Date limite d'inscription : Mardi 14 octobre.

<https://judorurange.sportsregions.fr>

Stage Toussaint

Nom :

Prénom :

Club

Age

Personne à contacter :

tel :

@

S
t
a
g
e
j
u
d
o