

# STAGES VIUZ-EN-SALLAZ

## Groupe Loisir & Compétition



### Programme

- 9h00 : Accueil des Judokas
- 9h15 – 10h15 Prépa Physique
- 10h30 – 11h30 : **Judo** Technique
- 11h30 – 12h15 : Randori / Arbitrage
- 13h30 – 15h **Judo** Technique
- 15h – 15h45 Randori / Arbitrage
- 15h45 – 16h : Goûter
- 16h – 17h : Cohésion de groupe

### DATES & LIEUX

Dojo Viuz-en-Sallaz

. Jeudi 31 Octobre

ENCADREMENT : **Ludo**

Coût du Stage : **20€**

*Règlement le jour-j à l'ordre de Ludovic Cavallera*

Inscription : avant le Lundi 28 Octobre

### Mes Affaires

- . Tenue de sport
- . Judogi et ceinture
- . Paire de tong
- . Eau / Pique-nique
- . Barres de céréales
- . Trousse de secours

### **INSCRIPTION**



**POUSSINS / BENJAMIN / MINIMES**

**Inscription / Covoiturage privilégié**