

# STAGE JUDO 2015

MINIMES/CADETS/JUNIORS/SENIORS (de 2002 et+)

AU GUILLAUME

Du Lundi 12 au Vendredi 16 Octobre 2015

Le Judo Club de l'ouest organise un stage de Judo au Gymnase du Guillaume Saint Paul, encadré par les professeurs du JCO 974.

Ce stage a pour but de préparer les compétiteurs aux prochaines échéances (Championnat de France UNSS, Championnat Régional ...), il est nécessaire voir indispensable que votre Fils/Fille y participe activement.

Au programme : préparation physique, Ne Waza, Te Waza, Katas.

Ce stage sera en demi-pension du mardi au vendredi.

**Participation demandée : 50 €** (possibilité de payer en 2 chèques à l'ordre du J.C.O. 974 ou en espèces).

## Horaires :

- Lundi : 13h30 - 16h00
- De Mardi à Jeudi : 8h30 - 16h00
- Vendredi : 8h30 - 14h00

## Trousseau à prévoir :

- Kimono, ceinture, tenue de sports, casquette, serviette.

Les stagiaires peuvent apporter des jeux de société ou autres, sauf console de jeux (PSP, DS ...)

## Trousse à pharmacie individuelle :

- Elastoplaste, Pommade (coups, contusions, entorses ...)

**Le coupon d'inscription, est à rendre impérativement avant le 01 Octobre 2015 à votre professeur.**

Possibilité de transmettre l'inscription par mail: [secretariat.jco974@gmail.com](mailto:secretariat.jco974@gmail.com), pour plus d'informations contacter le secrétariat au 0692 70 36 54.

## **STAGE JUDO**

*MINIMES /CADETS /JUNIORS/SENIORS du 12 au 16 Octobre 2015 - ½ Pension*

**A RENDRE AVEC LE REGLEMENT AVANT LE 01/10/2015**

Nom : .....

Date de naissance : .../... /.....

Prénom : .....

Ne mange pas de : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Gsm : .....

Salle d'entraînement : .....

Grade : .....

Professeur : .....

**Ce stage est indispensable pour nos élèves, il permet de les regrouper par catégorie d'âge et de favoriser les échanges entre les salles du JCO974.**