



STAGE D'AVRIL MINIME-CADET



OBJECTIFS

Ce stage d'avril permettra aux compétiteurs, et à ceux qui souhaitent se perfectionner, de découvrir la méthode d'entraînement japonaise.

Max et Yonec encadreront ce stage avec justesse. Tant sur l'intensité que la qualité technique.

Il vous faudra prévoir : un judogi, les zooris, la bouteille d'eau, un fruit, une barre de céréales, et le goûter s'ils projettent de rester ensemble après l'entraînement.



INFOS

- ✓ Du 17/04/2025 au 18/04/2025 (08h30 à 17h30)
- ✓ Dojo de **Lille Moulins** (1 rue de Mulhouse)
- ✓ De **Minime à Cadet** (2008 à 2012), *Junior autorisé*
- ✓ A partir de la ceinture : **Verte**
Grade inférieur accepté si motivé !
- ✓ Encadrant : **Max Turquais & Yonec DEPERLECQUE MAKIADI-MUNDUTI**

INSCRIPTION

15 PLACES



lillejudo.fr



Remettre la page 3/3



lucjudocontact@gmail.com



06 47 36 08 58



STAGE D'AVRIL MINIME-CADET



PROGRAMME

JEUDI

VENDREDI

13H15 - 13H25	<u>Accueil</u>	<u>Accueil</u>
13H30-14H00	Echauffement spécifique	Echauffement spécifique
14H00 - 14H45	Randoris	Randoris
14H45 - 15H30	Technique	Technique
15H40 - 16H00	Renfo	Renfo
16H00 - 16H15	<u>Départ</u>	<u>Départ</u>

Deux jours d'entraînement à la "Nippon".
La découverte au service du perfectionnement.



TARIFS UNIQUE

PAR PERSONNE

20 €



STAGE D'AVRIL MINIME-CADET



COUPON REPONSE

Date butoir : 02/04/2025.

Fiche d'inscription à remettre auprès de **vos enseignants.**

Règlement possible en **espèce/chèque** (ordre : LUC Judo).

Un groupe **WhatsApp** sera créé dès la réception/validation de votre dossier.

Je soussigné(e), madame/monsieur

désire que ma fille/mon fils :

- né le
- né le
- né le

participe(nt) au Stage d'Hiver Ados,

et certifie avoir réglé la somme de €

Date, Signature, "Lu et approuvé"

N° de téléphone 1 en cas d'urgence :

N° de téléphone 2 en cas d'urgence :