



STAGE DE LA TOUSSAINT

OBJECTIFS

Ce stage permettra aux judokas compétiteurs de se perfectionner par un suivi individualisé de 4 jours. Nous y ferons du judo, de la préparation physique/mentale, et des activités loisirs.

Des sorties au jardin des plantes leurs seront également proposées pour diversifier les lieux d'entraînements et les temps libres.

Il vous faudra prévoir : **2 judogis, affaires de sport, serviette, zoris, bouteille d'eau (goûter offert à 16h00).**



COMPETITEURS

INFOS

- ✓ Du **28/10/2024** au **31/10/2024**
(08h30-17h00)
- ✓ Dojo de **Lille Moulins**
(1 rue de Mulhouse)
- ✓ De **Minimes à Cadets**
(2008 à 2012)
- ✓ De la ceinture **Verte à Noire**
- ✓ Encadrant : **Max Turquais**

INSCRIPTION **14 PLACES**



Remettre la page 3/3



lucjudo59@gmail.com



06 47 36 08 58



STAGE DE LA TOUSSAINT

COMPETITEURS

PROGRAMME

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
13H00 - 13H30	<i>Discours</i>	<i>Acceuil</i>	<i>Acceuil</i>	<i>Acceuil</i>
13H30 - 14H30	Tech. (tw)	Course	Tech. (tw)	Course
15H00 - 16H00	Renfo	Tech. (nw)	Bowling	Tech. (nw)
16H00 - 17H00	Randoris	Randoris	Randoris	Randoris
17H00 - 17H30	<i>Cool Down (mundo, prépa mentale, mobilité, étirement, activité, jeux, etc.)</i>			

TARIFS

1 ENFANT	-----	50 €
2 ENFANTS	-----	90 €
3 ENFANTS	-----	130 €



STAGE DE LA TOUSSAINT

COMPETITEURS

COUPON REPONSE

Date butoir : 11/10/24.

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, madame/monsieur

désire que ma fille/mon fils :

- né le
- né le
- né le

participe(nt) au Stage Compétiteurs de la Toussaint,

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 :