



STAGE D'HIVER ADOS

OBJECTIFS

Ce stage d'hiver permettra aux plus âgés de se réunir dans notre 4e et nouveau dojo. Ils y feront une remise à en forme et du perfectionnement !

D'autant que les fresques artistiques de ce dernier viennent de se clôturer et n'en demandent qu'à être inaugurées...

Il vous faudra prévoir : le repas du midi, un judogi, les zoris, la bouteille d'eau, et des affaires de sport (goûter offert à 16h00).

INFOS

- ✓ Du 12/02/2025 au 14/02/2025 (08h30 à 17h30)
- ✓ Dojo de **Lille Moulins** (1 rue de Mulhouse)
- ✓ De **Benjamin**, et plus (2014, et moins)
- ✓ A partir de la ceinture : **Jaune-Orange**
Grade inférieure accepté si motivé.
- ✓ Encadrant : **Max Turquais**



INSCRIPTION 12 PLACES



lillejudo.fr



Remettre la page 3/3



lucjudocontact@gmail.com



06 47 36 08 58



STAGE D'HIVER ADOS



GROUPE ADOS

PROGRAMME

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09H00 - 09H30	<i>Accueil</i>	<i>Accueil</i>	<i>Accueil</i>
09H35 - 11H30	<i>Eveil + Tech Tachi-waza</i>	<i>Eveil + Tech Ne-waza</i>	<i>Tech individualisée</i>
11H30 - 12H00	<i>Démo + Mondo</i>	<i>Démo + Mondo</i>	
12H00 - 13H00	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>
13H05 - 14H10	<i>Footing</i>	<i>Renfo</i>	<i>BlazePods</i>
14H30 - 16H00	<i>Ne-waza + Randoris</i>	<i>Tachi-waza + Randoris</i>	<i>Bowling</i>
16H30 - 17H00	<i>Foot</i>	<i>Foot</i>	<i>Bowling</i>
17H00 - 17H30	<i>Départ</i>	<i>Départ</i>	<i>Départ</i>

TARIFS

1 ENFANT	-----	40 €
2 ENFANTS	-----	70 €
3 ENFANTS	-----	100 €





STAGE D'HIVER ADOS



GROUPE ADOS

COUPON REPONSE

Date butoir : **05/02/2025**.

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 :

