STAGE SPORTIF
JUDO CLUB LE POIRE SUR VIE
DU 8 AU 12 JUILLET 2013

Lieu du stage: **Dojo du Poiré sur vie** (salle de la montpariére)

Public: **Benjamins(es)(2001/2002) Minimes(1999/2000) Cadets(tes)(1997/1998)**

Horaires	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9H00 à 9H30	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
9H30 à 10H00	Footing	Footing	Footing	Footing	Footing
10H00 à 11H30	Judo-nage-waza	Judo-nage-waza	Judo-nage-waza	Judo-nage-waza	Judo-nage-waza
11H30 à 12H00	foot en salle	Hokey-judo	11h00 à 12h00 arbitrage-commissaire	Tennis ballon	Circuit d'agilité
12H00 à 13H00	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13H00 à 14H00	Vidéo -pause	Vidéo -pause	vidéo-pause	Vidéo -pause	Vidéo -pause
14H00 à 15H15	Judo ne-waza	Judo ne-waza	Douanier.contrebandier (jeux extérieur)	Judo ne-waza	Judo ne-waza
15H30 à 16H30	Hand-ball	Foot extérieur	Douanier.contrebandier (jeux extérieur)	basket	badminton
16H 45 à 17H00	étirements	étirements	étirements	étirements	Bilan de stage

Le programme peut être modifié en fonction de la disponibilitée des salles,et du temps pour les activitées exterieur.

A Prévoir pour le stage: judogi(kimono),survêtement,chaussures de sport,pique-nique du midi,barres de céréales, vidéo et jeux de sociétés pour la pause 13H00/14H00

Encadrement: Bernard JOLLY(diplôme d'état judo & diplôme d'état préparateur physique)
Johakim JOLLY (assistant ceinture noire niveau national)

Contact: 06 81 53 97 32 & bernardjollyjudo@gmail.com

Assurance: licence FFJUDO ou garanties personnelles

Coût du stage: 50€

Veuillez vous inscrire à l'aide du coupon réponse ci- dessous.
Merci de le rapporter au club **accompagné du règlement avant le 29 juin 2013**

---------- ----------coupon réponse----------

Nom prénom: né le : tel :

Participera au stage du 8 au 12 juillet 2013

Je soussigné,
agissant en qualité de père-mére, reconnaît être informé de l'importance de souscrire des garanties personnelles ou familiales accidents corporels, auprès de mon assureur,et,autorise les responsables du judo-club auquel adhère mon enfant,à prendre en cas d'accidents sérieux dans la pratique du sport,toute descision d'ordre médical et chirurgical,en mes lieu et place,s'il leur est impossible de me joindre en temps voulu.

Fait à Le Poiré-sur-Vie le

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »