



PASSION JUDO 35
124, rue Eugène Pottier
35000 RENNES

Tel : 02.99.54.12.30

Hichem :
06.60.99.61.21



STAGE DE RENTREE
Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors/Seniors
Samedi 17 et Dimanche 18 Septembre 2011

➤ **Lieu** : **Dojo Rennais, 124 Rue Eugene Pottier 35000 Rennes**

➤ **Programme** :
Horaires

Samedi 17

13h45 : Accueil
14h/15h15 : Footing
15h15/15h30 : Pause
15h30/18h00 : Judo

Dimanche 18

10h/11h : Préparation Physique
11h/12h30 : Ne Waza
12h30/13h30 : Pause repas
13h30/15h00 : Tachi waza
15h00/16h30 : Réunion info

➤ **Coût du stage** : **GRATUIT.**

➤ **Réunion d'information (15h/16h30 dimanche):**

Cette réunion, à laquelle les parents sont invités, servira à expliquer le déroulement et le fonctionnement de la saison de compétition 2011-2012.

➤ **Encadrement** : **Marie David / Yann Le Bonnac / Hichem Marsa
Julien Colin / Ronan Fouéré**

Les stagiaires se muniront de leur kimono et d'une tenue de sport (survêtement – chaussures – T-shirt), de leur propre trousse de secours, ainsi que de leur pique-nique pour le dimanche midi.

✂-----
STAGE de Rentrée Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Seniors - Rennes – 17 et 18 Sept 2011

Nom : Prénom :

Club : Catégorie d'âge :

Adresse : CP : Ville :

Téléphone (personne joignable pendant les heures de stage) :
Signature (autorisation parentale)