

STAGE

À la découverte du judo

11 ET 12 AVRIL



NE-WAZA

KATA

NAGE-WAZA

ARBITRAGE

ENCADREMENT

**COMMISSARIAT
SPORTIF**

SAMEDI 11

DIMANCHE 12

ACCEUIL 9H

ACCEUIL 9H

DÉBUT 9H30

DÉBUT 9H30

REPAS 12H 13H30

REPAS 12H 13H30

FIN 17H

FIN 17H

A partir de benjamin

A partir de poussin

JUDO

**ANIMATEUR
YONA ET ESTEBAN**

DOJO DE SAINT VAURY

**CONTACT :
ESTEBAN : 07 83 05 12 31**



PROGRAMME DU WEEK END

SAMEDI 11 AVRIL

Matin :

- Judo Ados adultes (9h30 - 12h)
- **Ouvert à partir de Minime**

Après midi :

- Arbitrage (13h30 - 14h30)
- Commission sportive (14h30 - 15h30)
- Judo / Mise en pratique (15h30- 17h)
- **Ouvert à partir de Benjamin**

DIMANCHE 12 AVRIL

Matin :

- Kata 9h30 - 10h30
- Judo 10h30 - 12h
- **Ouvert à partir de Poussins**

Après midi :

- Jeux collectifs (13h30 - 14h30)
- Echauffement dirigé (14h30 - 15h)
- Mini - compétition (15h - 17h)
- **Ouvert à partir de Poussins**