



# STAGE DE JUDO

Le Judo club dionysien organise **un stage** de judo pendant les vacances de la Toussaint

➤ **Le LUNDI 19 OCTOBRE 2015 de 9h15 à 17h**

- Lieu du stage : Dojo de St Denis la Chevasse
- Licenciés concernés : De 7 à 15ans
- Encadrement : Wilfried Guiraud portable 06 13 01 03 45  
Adresse mail : [wilfriedguiraud@free.fr](mailto:wilfriedguiraud@free.fr)

---

## Déroulement du stage :

**9h15** : Accueil des stagiaires

**09h15/11h00** : Judo (travail technique debout)

**11h00/12h00** : jeux de sociétés

**12h00/13h00** : Pique nique (préparé par la famille)

**13h00/14h00** : Vidéo

**14h15/15h30** : Sport-co

**15h45/17h00** : Judo (sol)

- A prévoir pour le stage : **Kimono**  
**Survêtement**  
**Chaussures de sport**  
**Pique-nique pour le midi**

➤ **Coût du stage : 10,00 Euros** par stagiaires (seul le paiement valide l'inscription)

Veillez vous inscrire à l'aide du coupon réponse ci-dessous. Merci de le rapporter à, **Wilfried Guiraud accompagné du règlement** avant le **Lundi 12 Octobre 2015**.



Participera au stage du **Lundi 19 Octobre 2015** COUPON REPONSE

Nom : Prénom : Date de naissance :

Téléphone : Adresse Mail :

Nom et N° de Tel de la personne à contacter en cas d'urgence :

Mode de règlement :  Espèce  Chèque

Déjeunera au Dojo  Déjeunera à la maison

Signature du stagiaire

Signature des parents