

STAGE de FEVRIER 2012

**J
U
D
O**

- DATE** : Du lundi 13 février 8h30 au vendredi 17 février 17h00
- LIEU** : Judo Club Meyrin, école Bellavista 39 Av. de Vaudagne
- PRIX** : a) **chf 150.** toute la semaine matin de 8h30 au soir 17h00
Toutes les activités
- : b) **chf 35.** Par jour de 8h30 à 17h00 activités, repas de midi

Réduction de 30% a la 2^{ème} personne d'une même famille

Paiement en espèce le 1^{er} jour du stage

- PROGRAMME** : Judo technique de base pour tous les niveaux
De la Piscine, patinoire, activités plein air, journée de ski
SEMAINE
- DIRECTION** : **Louis APPINO** Tél. avant et pendant le stage
079.437.04.31
- ENCADREMENT** : **Patrik Blanchut**, Moniteur 1^{er} dan moniteur jeunesse et sport
- AIDE** : **Samantha Martin** 1^{er} dan
- RENSEIGNEMENTS** : Tél. **079.437.04.31 - 0033.450.41.85.58**

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à M. APPINO Louis case postale 53 1242 SATIGNY

Nom :Prénom :Née.....

Adresse :

Tél. :

Signature des parents :

STAGE DE JUDO FEVRIER 2012

LIEU : Judo Club Meyrin
Ecole Bellavista Meyrin

PROGRAMME

- Lundi 13** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, présentation des profs,
Mise en place, formation des groupes.
10h00 : Judo
12h00 : Repas, détente
14h00 : Judo technique selon les grades
16h30 : Goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Mardi 14** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, Footing,
10h00 : Judo
12h00 : Repas, détente
14h00 : Piscine
16h30 : goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Mercredi 15** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, Footing,
11h00 : Journée détente, Ski à la faucille
16h30 : Retour au dojo goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Jeudi 16** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, Footing,
10h00 : Judo
12h00 : Repas, détente.
14h00 : patinoire
16h30 : goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Vendredi 17** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires,
10h00 : Judo,
12h00 : Repas, détente
14h00 : Tournoi de fin de stage
17h00 : Remise des récompenses
17h00 : Fin de stage.

Ne pas oublier : Effets personnels, kimono, jogging, baskets, maillot de bain.
Paiement du stage le 1 er jour