

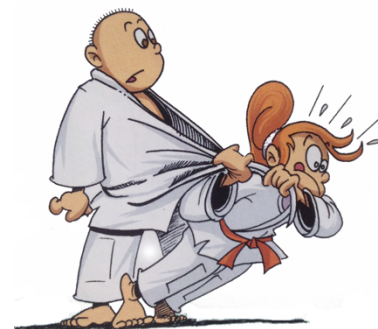
STAGE DE LA RENTREE

Date : du vendredi 21 au samedi 22 août 2020

Judokas concernés : Tous les enfants né(e)s entre 2006 et 2013

Lieu : Dojo du Judo-Club Cortaillod-Neuchâtel
Rue des Parcs 38, 2000 Neuchâtel

Direction : Désirée Gabriel, monitrice J+S



Programme vendredi :

| | |
|---------------|--|
| 17h30 | Rendez-vous au dojo de Neuchâtel |
| 17h45 - 19h15 | Judo |
| 19h30 | Repas (prendre son pique-nique) suivi d'un film au dojo |
| 22h30 | Nuit à la Japonaise au dojo de Neuchâtel |

Programme samedi :

| | |
|---------------|-------------------|
| 07h00 - 07h45 | Réveil musculaire |
| 08h00 | Petit déjeuner |
| 09h30 - 11h30 | Judo |
| 12h00 | Fin du stage |

**DELAI D'INSCRIPTION :
20 AOÛT 2020**

Coût du stage : CHF 50.- à payer le 1^{er} jour du stage

A prendre avec soi : Judogi
Sac de couchage / Coussin
Affaires de footing (baskets de bonne qualité et adaptées à la course à pied) et affaires de condition physique pour l'intérieur.
Effets personnels, vêtements chauds, gourde.
Pique-nique pour le vendredi soir.

Divers : Jeux de sociétés bienvenus (cartes, Uno, etc...)
Appareils électroniques tolérés, leur utilisation sera gérée par les moniteurs(trices) présents lors du stage !

Attention ! Stage limité à 25 personnes !

✂ ✂

Bulletin d'inscription au stage de la rentrée du vendredi 21 au samedi 22 août 2020

Nom : Prénom :

Numéro de tél. en cas d'urgence : IMPORTANT !

Indications particulières : (allergies, médicaments etc.)

Date et signature des parents :

Renseignements : Désirée Gabriel 078 626 22 41 ou desiree.gabriel@judo-cortaillod.ch