



**Date :** du vendredi 28 au samedi 29 mai 2021

**Judokas concernés :** Tous les enfants né(e)s entre 2007 et 2014

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

**Direction :** Désirée Gabriel, monitrice J+S

**Programme vendredi :**

17h45	Rendez-vous au dojo de Neuchâtel
18h00 - 19h30	Judo
19h30	Repas ( <b>prendre son pique-nique</b> ) suivi d'un film au dojo
22h30	Nuit à la Japonaise au dojo de Neuchâtel

**Programme samedi :**

07h30 - 08h15	Réveil musculaire
08h30	Petit déjeuner
09h30 - 11h30	Judo
12h00	Fin du stage

**Coût du stage :** CHF 50.- à payer le 1<sup>er</sup> 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 !**

**DELAÏ D'INSCRIPTION :  
24 MAI 2021**

**Attention ! Stage limité à 25 personnes !**

✂ ..... ✂

Nom : ..... Prénom : .....

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

Indications particulières : (allergies, médicaments etc.) .....

Date et signature des parents : .....