



STAGE de JUDO à DARDAGNY

Stage n°2

Vacances d'été : 16 au 20 août 2021



Date : Du lundi 16 août 8h30 au vendredi 20 août 17h00

Lieu : Dojo du Goshinjutsu-Kwai Dardagny
Route de la Donzelle 22, 1283 Dardagny

Ouvert à tous les enfants du Goshinjutsu-Kwai Dardagny ainsi qu'à leurs amis ou famille, dès 5 ans

Le stage peut s'adresser à tous, même à ceux qui n'ont jamais pratiqué le judo.

Prix : **a) chf 150.-** toute la semaine matin de 8h30 au soir 17h00
: **b) chf 30.** Par jour de 8h30 à 17h00
: **c) chf 15.** Par demi-journée de 8h30 à 12h00 ou 13h30 à 17h00

- **Programme** : **Le programme sera adapté au jour le jour.** judo, sport éducatif, activités en plein air ou en salle selon météo, initiation à la compétition, footing à 9h si beau temps. Repas se feront à l'extérieur ou à couvert selon météo.
- **Matériel** : judogi, équipement en plein air, casquette + maillot de bain (pour le mardi, mercredi et vendredi), selon météo.
- **Prévoir** : piquenique pour les midis. Goûter offert.
- **Assurance** : à la charge des participants
- **Inscription** : sur place ou par email, alexandreperles82@gmail.com
- **Paiement** : sur place

Renseignement : **Alexandre PERLES** Tél : 079 260 79 67

Encadrement : **Alexandre PERLES, 4^e Dan Moniteur Jeunesse+Sport**
Perrot VUISSOZ, 5^e Dan

BULLETIN D'INSCRIPTION - Stage d'été semaine d' août

À donner en main propre ou par email : alexandreperles82@gmail.com

Nom Prénom :Né(e).....

Adresse :

Tél. :

Présent(e) toute la semaine

Présent(e) Lundi mardi mercredi jeudi vendredi

Demi-journée(s) : Lundi mardi mercredi jeudi vendredi

Remarque (allergie, etc.) :

Signature des parents :

STAGE DE JUDO ÉTÉ 2021

LIEU : Goshinjutsu-Kwai Dardagny
Route de la Donzelle 22, 1283 Dardagny

PROGRAMME

Pour les demi-journées, elles commencent à 8h30 ou à 13h30

L'accueil se fait toujours au dojo, les repas et le départ à l'extérieur, à côté du dojo.

Le départ du vendredi se fera au lieu d'activité (Allondon)

- Lundi 16** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, présentation,
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 17** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, Footing à 9h00,
10h00 : Judo
12h00 : Repas, détente
14h00 : Activité : Dardagny Beach ou Allondon (selon météo)
16h30 : goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Mercredi 18** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, Footing,
10h00 : Judo
12h00 : Repas, détente.
14h00 : Activité : Dardagny Beach ou Allondon (selon météo)
16h30 : goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Jeudi 19** : Dès 8h30 Accueil des stagiaires, Footing,
10h00 : Judo
12h00 : Repas, détente.
14h00 : Activité en plein air
16h30 : goûter
17h00 : Retour dans les foyers
- Vendredi 20:** Dès 8h30 Accueil des stagiaires, sport collectif
10h00 : Judo – Tournoi de fin de stage
12h00 : Repas, détente
14h30 : Activité : Dardagny Beach ou Allondon (selon météo)
17h00 : Fin de stage. On se dit au revoir depuis le lieu d'activité.

Il peut y avoir des changements dans le programme selon la météo.

Lorsque nous sommes dans le dojo, il est parfois difficile de nous joindre par natel, merci alors de composer le numéro du dojo : 022 754 19 12