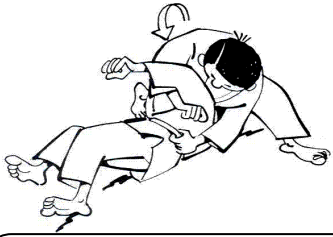


**BENJAMINS
MINIMES
CADETS**

A ENNERY

**13 et 14 février.
8h30 à 17h00.**

30places



Durant ces 2 jours, je vous propose de nous retrouver sur les tatamis d'Ennery pour participer au stage de février et travailler sur les thème de la mobilité au sol et revoir quelques placements ...



Au programme :
Ne waza mobilité sol
Nage waza : placement
PRV, jeux de sociétés
Balle américaine



Pendant ce stage, les judokas auront besoin :

- d'un repas tiré du sac (pour les trois déjeuners)
- Une gourde d'eau , chaussures de sport , jogging.
- Jeux de société.

Il sera demandé une participation de 15 euros à tous les judokas.
Pour le bon déroulement du stage, pensez à me remettre le document ci-dessous auquel sera joint le règlement du stage (le tout sous enveloppe).

Date limite d'inscription : vendredi 11 février.

<http://judo-rurange-montrequoise.blogspot.fr/>

Stage février

Nom :

Prénom :

Club

Age

Personne à contacter :

tel :

@

**S
t
a
g
e
j
u
d
o**