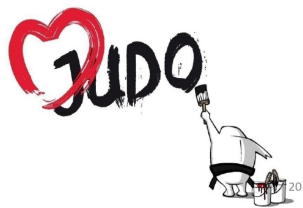


Mini poussins
poussins

A Rurange

jeudi 16 et vendredi 17 février
8h30 à 16h30.

30 places



Durant les vacances de février, je vous propose de nous retrouver sur le tatami de Rurange pour participer durant deux jours à un stage dont le thème sera : **le travail au sol et le contrôle du partenaire**. Nous profiterons de ces deux jours pour revoir certains mouvements et découvrir au sol quelques nouvelles habiletés motrices.

柔道

Au programme :
Ne waza : osae komi waza
Balle américaine, jeux de sociétés

Pendant ce stage, les judokas auront besoin :

- d'un repas tiré du sac (pour les deux déjeuners)
- Une gourde d'eau , Baskets de salle, 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 10 février

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

osaé komi waza

Nom :

Prénom :

Club

Age

Personne à contacter :

tel :

@

S
t
a
g
e
j
u
d
o