



STAGE JUDO & MULTI-SPORT DU 19 AU 21/04/2022

	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21
8h30/9h00	ACCEUIL DES ENFANTS		
9H30/11H30	JUDO NE WAZA (au sol) /randori au sol JUDO NAGE WAZA (debout) DEVELOPPEMENT DES USHI KOMI & NAGE KOMI	PREPARATION PHYSIQUE JUDO NE WAZA (au sol) /randori au sol JUDO NAGE WAZA (debout)	DEMONSTRATION DES ACQUIS AU SOL DEMONSTRATION DES ACQUIS DEBOUT
12H/13H30	PAUSE DEJEUNER		
13H30/16H	HANDBALL ET BALLON PRISONNIER	TRAVAIL D'APPUIS ET VITESSE EN JEUX COLLECTIF	TOURNOIS
16H/16H30	GOUTER		RECOMPENSES
16H30/17H30	RETOUR		
LIEU	MAISON CINCLUS	PLAGE DU PRADO (DERRIERE ROND POINT DU DAVID)	MAISON CINCLUS

Repas non-fourni. Chaque enfant doit avoir son pique-nique.

Le **Goûter** est fourni.

Tarifs :

- 1 journée : 35€
- 3 jours : 100€

Inscription par mail : contact@handi-valide.org

Contacts :

Fatiha (matin) : 0643532304 Eyvann (après-midi) : 0618875493