



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

	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21
8h30/9h00	<b>ACCEUIL DES ENFANTS</b>		
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	<b>PAUSE DEJEUNER</b>		
13H30/16H	HANDBALL ET BALLON PRISONNIER	TRAVAIL D'APPUIS ET VITESSE EN JEUX COLLECTIF	TOURNOIS
16H/16H30	<b>GOUTER</b>		<b>RECOMPENSES</b>
16H30/17H30	<b>RETOUR</b>		
<b>LIEU</b>	<b>MAISON CINCLUS</b>	<b>PLAGE DU PRADO (DERRIERE ROND POINT DU DAVID)</b>	<b>MAISON CINCLUS</b>

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](mailto:contact@handi-valide.org)

**Contacts :**

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