

OUVERT À TOUS !
J1 : À PARTIR DE 6 ANS
J2 : À PARTIR DE 8 ANS

DE 9 H30 À 16H30

**9 ET 10
AVRIL**

15 EUROS / JOUR
LICENCIÉ PORNICHET

20 EUROS / JOUR
NON LICENCIÉ PORNICHET



PROGRAMME



JOUR 1 : JUDO ET AUTRES SPORTS COLLECTIFS

JOUR 2 : JUDO ET COMPÉTITION :

PRÉPARATION PHYSIQUE, RANDORIS ET INTERVENTION D'UNE SOPHROLOGUE DANS LE CADRE DE LA PRÉPARATION MENTALE DES COMPÉTITIONS.

PENSE À AMENER : TON KIMONO, DES AFFAIRES DE SPORT (JOGGING, T-SHIRT, SWEAT...), GOURDE D'EAU, PIQUE-NIQUE, QUELQUES JEUX (EX JEU DE CARTE POUR LES TEMPS DE PAUSE), UN GOÛTER



BULLETIN D'ADHESION

Nom Prénom: Date de naissance :

Je serai présent : ☐ 09/04/2025 ☐ 10/04/2025 ☐ Les 2 jours

Personne à prévenir en cas de blessure :

Nom : Coordonnées :

JUDO CLUB PORNICHET