

Stage Benjamin(e)s/Minimes

23 et 24 octobre 2023

9h30 - 16h30

Dojo Régional d'Herblay

1 rue Alexandre Dumas

95220 Herblay

Vous serez pris en charge par :

- Raphaël VIAUD, membre de la commission sportive
- Redha DERRAS, membre de la commission sportive
- Ameline LEBRUN, Arbitre régionale

ORGANISATION DES DEUX JOURNEES

9h30-10h Accueil

10h-12h - Entraînement

12h-13h00 - Repas

13h15-14h30 - sport collectif

15h00-16h30 - judo technique et combat



NE PAS OUBLIER :

Tenue de sport

Pique-nique avec de l'eau pour la journée entière

Trousse de premiers soins judogi blanc

propre

Inscription extranet obligatoire avant le 20 octobre 2023