



JUDO CLUB PAUCOURTOIS

Section JUDO - JUJITSU

jujitsu.talens@orange.fr

FF judo N° 07450500



Stage de Pâques - Programme 2018

Le programme suivant est proposé par tranches d'âge et ce en fonction des activités,
Les jeunes auront la charge de leur pique-nique et bouteille d'eau.
Le goûter est pris en charge par le Judo Club Paucourtois,
Le programme peut être révisé en fonction de la météo.

*La participation des parents est la bienvenue, pour les **co-voiturages** des activités notées en rouge (Avec rehausseur et siège auto pour les plus jeunes).*

	Groupes	9h00	9h15	10h00	10h00	11h00	11h00	12h00	12h00 13h30	13h30 15h00	15h00 16h30	16h30 17h00	
Mercredi 02 / 05	Petits	ACCUEIL	JUDO / JUJITSU		VTT INITIATION		BASE BALL sur le haricot		PIQUE NIQUE	Création de cabanes	JO sur le stade	GOUTER	
	Grands		PPG		JUDO / JUJITSU		VTT			Footing	JO sur le stade		
Jeudi 03 / 05	Petits		GYM PYRAMIDE FOOT SALLE		JUDO / JUJITSU		VTT INITIATION			ACCROBRANCHE	PISCINE DU LAC DE MONTARGIS		
	Grands		VTT		JUJITSU		BASE BALL sur le haricot						
Vendredi 04 / 05	Petits		VTT INITIATION		JUDO / JUJITSU		Création de cabanes						
	Grands		JUDO + PREPA PHYSIQUE		VTT		JO SUR LE STADE						

RAPPEL : Merci de venir avec son matériel

Ce stage est un stage MULTISPORTS :

Tous les jours les jeunes auront besoin de

- ☞ Chaussures et tenue de sport, Judogi, bouteille d'eau

Prévoir le matériel adapté pour les activités

- ☞ Vélo + **casque OBLIGATOIRE**.
- ☞ Piscine : **Bonnet de bain OBLIGATOIRE** + maillot de bain + serviette
- ☞ **Prévoir des jeux de société**