



Stage de Pré-Rentrée

Au dojo municipal Michel Dossier de Lillebonne

Afin de bien préparer la nouvelle saison, le Judo Club de Lillebonne organise un stage de pré-rentrée de 2 jours **avec nuitée**.

Du Lundi 21 Août 9h au Mardi 22 Août 17h.

La participation au stage est de **25 €uros** à payer à l'inscription.
(Les stagiaires repartiront avec un t-shirt !)

Stage ouvert dès 6 ans.

Prévoir le repas du lundi midi.

Les autres repas seront pris en charge par le JC de Lillebonne.

Programme des deux jours : Courses et fractionnés au Stade Bigot ou parc des Aulnes, sports de cohésion, préparation physique, techniques de judo, randoris, arbitrage...

Tout judoka devra prévoir son judogi, des claquettes, **1 ou 2 tenues de sport, des baskets**, de l'eau, une tenue de rechange, son nécessaire de toilette (gel douche, dentifrice et brosse à dents, serviettes de toilette) et ses affaires pour dormir (un pyjama, un oreiller, un duvet ou sac de couchage).

Afin de permettre d'organiser ce stage dans les meilleures conditions, veuillez remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et le remettre à Sandrine avec le paiement avant le **Mercredi 28 Juin dernier délai !!!!**

Renseignements au 06-30-84-35-70

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom :

Taille de T-Shirt : 6-7 ans 9-11 ans 12-14 ans XS S M L XL

Infos de suivi médical nécessitant une attention particulière (allergies,...) :

Paiement : Chèque

Espèces