



**Au dojo municipal Michel Dossier de Lillebonne**

Le Judo Club de Lillebonne organise un stage de la Toussaint de 2 jours **avec nuitée.**

**Du Lundi 30 Octobre 9h au Mardi 31 Octobre 17h.**

**La participation au stage est de 30 Euros 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...+ PISCINE

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), ses affaires pour dormir (un pyjama, un oreiller, un duvet ou sac de couchage) et un sac pour la piscine (maillot de bain, serviette, **bonnet de bain obligatoire**)

**!!!! Les téléphones portables sont autorisés après la pause du midi et le lundi soir après le repas mais Strictement interdit durant les repas !!!!**

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 4 Octobre 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