



INVITATION

BAGNOLS



JUDO

Venez partager un entraînement "Parent-Enfant"
Il s'agit d'une matinée découverte durant laquelle votre enfant vous fera partager le plaisir de pratiquer son sport en vous invitant sur le tatami.

Ce moment se veut convivial et agréable. Les enfants apprécient particulièrement cette rencontre car ils sont fiers de pouvoir vous apprendre quelque chose à leur tour. Ce cours encadré par Laurent PAUL est entièrement gratuit et s'adresse aussi bien aux baby judo qu'aux plus grands ! Prévoyez une tenue style jogging (une veste de kimono vous sera prêtée).

Ce cours s'adresse indifféremment à la maman et/ou au papa du judoka.

SAMEDI 14 JUIN AU DOJO IVAN DENIS



09 h 00 :
Ouverture de la Salle, accueil des Familles (thé ou café)
09 h 30 :
Echauffement en commun
Jeux sur le tapis (parents et enfants)
09 h 50 :
Découvertes techniques au sol
10 h 10 :
Randori au sol Parents contre enfants,
10 h 30 :
Découvertes techniques debout
10 h 50 :
Randori debout Parents contre enfants,
11h 10 :
Retour au calme, étirements

LE
JUDO

柔道 IPPON!

