

Bulletin d'inscription

Nom / Prénoms :

Date de naissance :

Tel Parents :

Courriel :

Club :

Coût du stage :

Pension complète : 200 €

Demi pension 125 €(avec accès au parc)

Uniquement les cours : 50 €(matin et soir)

*Ceux qui le souhaitent pourront profiter d'une piste de karting moyennant la somme de 10 €les 7 min (à régler directement au parc).

Formule choisie :.....

Coût total :.....€

(Chèques à l'ordre du Dojo du pays de Saint Renan))

Retour des inscriptions chez
Calvez Emmanuel

22 route du bourg, 29830 Lampaul Ploudalmézeau

Je soussigné
autorise l'encadrement du stage à prendre toutes les
dispositions nécessaires en cas de blessure de mon
enfant
lors du stage d'été.

Le :

Signature :

HEBERGEMENT

Camping de la Récré, 29290 Milizac



La récré des 3 curés est un des plus grands parcs
d'attraction de Bretagne et propose des jeux pour
petits et grands.

Site internet : www.larecres3cures.com



CONTACT

Tel : 06 73 52 09 35

Mail : francois.brelivet@orange.fr

22EME STAGE DES ABERS

Du Dimanche 23 au Jeudi 27 Août

A Milizac (29)

Accès illimité au
parc d'attraction



柔道



Présence exceptionnelle de :

Guillaume Riou

Double champion de France 1 ère division

Encadrement :

Brélivet François (Seibukan)

Guerrey Julien (Dojo des Abers)

Calvez Caroline (Dojo des Abers)

Cailliau Jérôme (Dojo du Porzay)

Calvez Manu (Dojo Pays de saint Renan)

PLANNING DU STAGE

(Susceptible de modifications en fonction du nombre d'inscrits)



Heure	Dimanche 23	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27
8h		Petit déjeuner			
9h		Préparation physique généralisée (footing, circuit training, renforcement musculaire)			
9h45		Repos			
10h30		Judo technique (Ne waza, Tachi waza...)			
12h15		Repas			
13h45	Accueil des stagiaires à l'hébergement	Temps libre au parc*			Rangement du campement
16h	Découverte du parc				Judo
17h	Judo (exercices conventionnels)				Fin de stage
19h	Fin d'entraînement				*Des temps d'accès au parc pourront être rajoutés en fonction des l'aménagement des journées.
20h	Repas				
23h	Extinction des feux				

Stage ouvert aux judokas licenciés à partir de la catégorie minimes.

Pensez à emmener : Affaires de judo, tenues de sport, maillot de bain, matériel de camping et vaisselle personnelle, sac de couchage, trousse de secours, nécessaire de toilette...

Merci de signaler si vous avez un régime alimentaire particulier (allergie au gluten ou autres...)