

Stage de Noël

Poussin / Benjamin / Minime / Cadet

(enfants nés entre 2002 et 1994)

Le mardi 28, mercredi 29 et jeudi 30 décembre, le Blanc Mesnil Sport Judo organise un stage sportif pour les jeunes du club. Ce stage se déroulera au dojo Langevin, au Stade Jean Bouin et au parc urbain.

PROGRAMME :

- **Mardi 28/12** (Rdv 14h00 devant l'entrée du gymnase Paul Langevin) :
 - **14h00 - 15h00** : Footing, jeux extérieurs (si le temps le permet), sports collectifs
 - **15h00 - 17h00** : Judo (jeux d'opposition/collectifs, perfectionnement technique, révision, randoris)
- **Mercredi 29/12** (Rdv 14h00 devant l'entrée du gymnase Paul Langevin) :
 - **14h00 - 15h00** : Idem que pour Mardi
 - **15h00 - 17h00** : Idem que pour Mardi
- **Jeudi 30/12** (Rdv 8h30 devant l'entrée du gymnase Auguste Delaune du Stade Jean Bouin) :
 - **8h30 - 10h30** : Sports collectifs en salle
 - **10h00 - 12h30** : Judo (jeux d'opposition/collectifs, perfectionnement technique, révision des passages de grade, randoris, etc.)

A prévoir absolument : Kimono, baskets, survêtement et vêtements chauds pour l'extérieur, bouteille d'eau, goûter pour les deux après-midi

Encadrants : Anthony, Florent, Moussa

Soyez nombreux !

Coupon-réponse à rendre avant le Vendredi 24/12

Coupon-réponse

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

Ceinture :

N° Téléphone (obligatoire) :

Participera au **Stage de Noël** du BMS Judo.

Mardi 28

Mercredi 29

Jeudi 30

Je serai présent le :

Ne participera pas au **Stage de Noël** du BMS Judo.

Date et signature des parents :