



STAGE JUDO COHESION BENJAMINS

Samedi 14 décembre 2024

Programme de la journée

9h30 à 10h00 : Accueil

10h00 à 12h00 : NE WAZA (Travail au sol)

Pause de 12h00 à 13h00 (Repas tiré du sac)

13h00 à 14h00 : Jeux

14h à 16h30 : TACHI WAZA (Travail debout)

Lieu : Dojo Estrablin (Espace sportif Pierre Lacroix – Allée des sports
38780 ESTRABLIN)

(Prévoir Kimono, gourde et repas du midi)

Inscription à signaler auprès de l'enseignant