

STAGE JUDO DES ILES DE LERINS

22 ET 23 JUIN 2019

柔道

AU PROGRAMME

SAMEDI

DÉPART DE CANNES EN FACE DU RADISON QUAI LEBOEUF À 13H30
14 H À 15 H INSTALLATION DANS LE FORT, MISE EN PLACE DES
CHAMBRES
DE 15 H À 17 H Baignade et JUDO
17 H À 19 H activités sportives, DOUCHES
19H À 20 H REPAS
20 H À 22 H SOIRÉE VIDÉO
ET PUIS DODO....

le trousseau
survet, short
kimono
maillot
crème solaire
casquette, gourde
tee shirt, kway
nécessaire de toilette
baskets, tongs
Pyjama

DIMANCHE

8H À 9H PETIT DÉJEUNER
9H À 10H RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET PERFECTIONNEMENT
TECHNIQUE
10 H À 12 H SPORTS COLLECTIFS et Baignade
12 À 13 H 30 REPAS
13H 30 À 15 H 00 JUDO
15 H À 16 H VISITE DU MUSEE DE LA MER, VISITE DU FORT ET DE LA
PRISON DU MASQUE DE FER....
baseball ou thèque
16 H 15 DÉPART
16 H 30 ARRIVÉE À CANNES

DE 7 À 15 ANS

Tarif / 90 euros

professeurs : CHABAS FRANCK (0670772710),

BERNARDINI ERIC (0685260321)

INSCRIPTION AVANT LE 20 JUIN

45 PLACES DISPONIBLES

*je soussigné M.....autorise mon fils ou ma fille
..... a participer au stage et les professeurs à
prendre les mesures nécessaires en cas d'urgence. Nous attestons aussi
que notre enfant sait nager.*

Tel.....

signature.