



STADE DE VANVES
SECTION ARTS MARTIAUX

HAPPY NEW YEAR JUDO REBOOTCAMP

**“On va bien s’occuper
de vos bonnes résolutions”**

A partir de 10 ans, ados et adultes.

Jeux d’opposition, circuit training, PPG
Judo Initiation & Perfectionnement



Stage du jeudi 2 au samedi 4 janvier 2020 au Dojo Magne
Jeux & Préparation physique de 10h à 12h
Judo de 14h à 17h30 : ouvert aux débutants et aux “reprise”

AVEC LE SOUTIEN
DE LA VILLE DE



PRENEZ LE POUVOIR !

Vous n'allez quand même pas laisser un excès de dinde et de chocolats nuire à votre moral pour l'année 2020 ?

On vous propose de réagir avec un stage électrochoc, composé d'exercices ludiques cardio et de préparation physique le matin. Une fois bien réveillé, vous pourrez attaquer l'entraînement de judo l'après-midi : initiation, perfectionnement technique... et randoris.

Bien sûr, vous pouvez composer votre stage comme vous le souhaitez (tout le monde n'ingère pas la même quantité de bûche !)

On vous attend nombreux pour attaquer au mieux cette nouvelle année, pleine d'énergie, une santé au top (et de la bonne humeur)

Certificat médical (si non fourni à la section) à fournir.

Panier repas à prévoir si vous restez sur place.

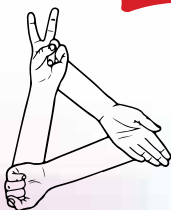
Lieu : Dojo Gérard Clérin au Gymnase Magne, 10-12 rue Danton 92170 Vanves

La (vraie) recette d'un début d'année réussi.

Un peu de cardio



Des jeux d'opposition



Quelques ateliers inoffensifs



Un soupçon de judo



FICHE D'INSCRIPTION STAGE JUDO JANVIER 2020

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse e-mail :

Téléphone :

Personne à prévenir en cas de besoin :

Qualité :

Téléphone :

participera aux jours suivants :

- Jeudi matin Vendredi matin Samedi matin
 Jeudi après-midi Vendredi après-midi Samedi après-midi

Ci-joint le règlement de :

50€ pour le stage de 3 jours

ou 20€ par jour soit 20€ x jour(s) = €

ou 10€ par demie-journée soit 10€ x jour(s) = €

Je soussigné(e) ,
responsable de l'enfant ,
atteste avoir pris connaissance des modalités du stage et autorise le
responsable du stage, Elias Haddouche, à prendre toute décision qui
s'imposerait en cas d'accident et d'impossibilité de joindre la personne
désignée ci-dessus.

Fait le , à

Signature :

Réduction de 5€ pour chaque membre qui vient avec un invité.

Prix de groupe : pour tout groupe supérieur à 8 personnes, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir un tarif préférentiel.

SDV.JUDO@GMAIL.COM / 06 61 42 05 23
ELIAS.AROS@GMAIL.COM / 06 20 04 91 57

La section Arts Martiaux du Stade de Vanves, c'est plus de 200 adhérents, 5 disciplines martiales et sportives !

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande de renseignements :
artsmartiaux_stadedevanves@yahoo.fr

Et par discipline :

Aikibudo : aikibudovanves@gmail.com

Judo / taïso / Ju Jitsu : sdvjudo@gmail.com

Tai Chi : yvettebruel.7@gmail.com



Suivez l'actualité du club sur facebook
www.facebook.com/groups/stadedevanvesjudojujitsu

et retrouvez-nous sur
stadedevanves-artsmartiaux.com

