

Ligue de judo de GUYANE

Stage de toussaint - Minimes - Cadets

Dimanche 20 Octobre			
Heure	Activités	Observations	Précisions
9h00	Accueil	Vérification inscriptions	20 euro/participants Repas compris
9h30	Taiso Test luc leger	Tenue de sport sur tapis	Vo2 max VMA
11h00	Judo Ne waza	Judogi	
12h30 13h45	Pause Récupération	Déjeuner Jeux de société Quiz	
14h00	Judo	Judogi	
15h30	Fin		
Lundi 21 Octobre			
9h00	Accueil	collation	
9h30	Taiso jeux flag	Tenue de sport	
10h30	Ne Waza	Judogi	
12h00 13h45	Pause Récupération	Déjeuner Jeux de société Quiz	
14h00	Judo waza	Kimono	
15h30	Fin		
Mardi 22 Octobre			
8h30	Accueil	Collation	
9h00	SOCCER Time	Tenue de sport + tennis	
10h30	Pause		
11h00	Judo Arbitrage		
12h00 13h45	Pause Récupération	Déjeuner Jeux de société Quiz	
14h00	Judo -jujitsu contact	Judogi Randori	
15h30	Fin		

Stage de Initiation Taiso

Mardi 22 Octobre

18h-19h	Taïso gym douce Vétérans Personne âgées	Tenue de sport sur tapis	Invitation association
---------	---	-----------------------------	---------------------------

Stage judo Junior-Sénior

Dimanche 20 Octobre			
19h30-21h	Judo taïso jujitsu	Judogi	Mickael
Lundi 21 Octobre			
19h30-21h	Judo taïso jujitsu	Judogi	Mickael
Mardi 22 Octobre			
19h30-21h	Judo taïso jujitsu	Judogi	Mickael