

ORGANISATION

SAMEDI 20 mai 2017

09h30: rendez-vous devant l'embarcadère de Cannes, au quai Lobeuf, face au Sofitel.

10h00 : départ du bateau pour l'île Sainte Marguerite.

12h00 : repas dans la cantine du fort.

14h00 - 18h30 : footing proche du fort avec exercices de vitesse. Jeux de groupe pour les plus petits-

Début du judo, dans l'ancienne poudrière du fort par groupe (durée : 1h30).

19h00 : repas .

20h30 : soirée vidéo.

22h00 : dodo. Plus tôt pour les plus jeunes.

DIMANCHE 21 mai 2017

07h30 : réveil.

08h00 : petit déjeuner.

09h00 : footing autour de l'île Ste Marguerite ou judo groupe 1.

10h30 à 12h00 : judo groupe 2, combats.

12h30 : repas.

14h00 : matchs de football et de basket ou visite du musée avec la prison du masque de fer. Judo pour le groupe 3.

17h00: retour depuis l'île.

17h15 : arrivée à Cannes à l'embarcadère, quai Lobeuf, face Sofitel.



Pour le stage prévoir :

Judogi

Affaires de toilettes

Tongues

Affaires de sport et change

K-wai ou coupe vent

Une bouteille d'eau ou gourde.

Un goûter pour les 16h.



IMPORTANT !!!

Pensez à marquer les affaires
de vos enfants.

INSCRIPTION

NOM : PRENOM :

Numéros de téléphone : /

Je règle la somme de : x 70€ = euros

Règlement effectué par : chèque - Espèces.

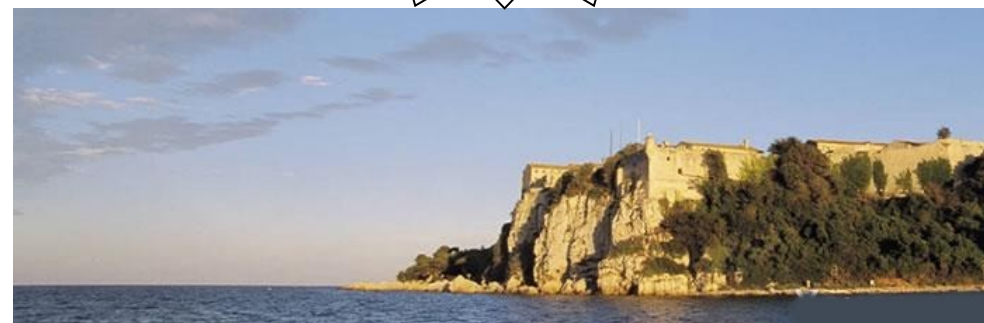
Pour l'ordre du chèque voir avec chaque professeur de votre club.

Stage aux îles de Lérins

A partir de 7 ans

et

**Spécial compétiteurs
minimes - Cadets - Juniors.**



Samedi 20 et dimanche 21 mai 2017

Départ samedi à 9h30

Retour dimanche à 17h15

Organisé par

Patrick DE MENECH (6ème Dan)

Olivier BOUCHET (6ème Dan)

Alain DE MENECH (5ème Dan)

Emmanuel QUILLON (4ème Dan)

Guillaume BOY (4ème Dan)

Informations et plans sur : www.alliancejudo06.com



Prix du stage :

Pour 1 stagiaire :

70 euros

Il n'y aura aucun remboursement pour convenance personnelle.

Renseignements

Patrick De MENECH : 06 16 02 53 18

Alain DE MENECH : 06 11 65 90 31

Emmanuel QUILLON : 06 23 24 02 29

Olivier BOUCHET : 06 17 34 33 83

Au programme



Footing autour de l'île

Judo spécifique combat



Sports collectifs - Foot, basket...

Visite du musée de la mer et des geôles du masque de fer



Aussi soirée vidéo, hébergement dans le fort, repas du samedi midi, soir, petit déjeuner et repas du dimanche midi compris . Promenade dans l'île. Prévoir un goûter samedi et dimanche.