



## JOURNEES SPORTIVES

Avis à tous les judokas du Racing Club Bolbec Judo,  
du Judo Club Turretot et des Vikings Judo Club Gruchetain

Une journée stage est organisée pour les judokas à partir de la catégorie Benjamin(e) 2 (nés en 2003 et avant) le :

- Lundi 10 Août 2015
- Lundi 17 Août 2015

### Programme

Préparation physique : course à pied et circuit training

Judo

Piscine : nage et détente

Lieu : Turretot et Criquetot l'Esneval

### Horaires

Début du stage : 9h00 (Dojo du JC Turretot)

Fin du stage : 17h00 (Piscine de Criquetot l'Esneval)

### Prévoir

Tenue de sport

Judogi

Nécessaire de piscine (short de bain interdit)

Pique-nique pour le repas du midi

### Tarif

Seule l'entrée en piscine sera demandée aux stagiaires.

### Transport

Seul le transport Dojo/Piscine est assuré.

### Autorisation parentale

Une autorisation parentale sera demandée pour les stagiaires mineurs.

Les familles des stagiaires sont invitées à nous rejoindre à la piscine sous une seule condition : les personnes mineures devront être sous la responsabilité d'un adulte référent.

Merci de confirmer votre présence auprès de Morgane ou Perrine.