

AS MONTS JUDO

<http://as-monts-judo-jujitsu.fr/>

STAGE DU SAMEDI

Le Judo Club de Monts vous propose des séances à thème le samedi après-midi. Vous pouvez librement participer à une ou à toutes les séances.

AU PROGRAMME

Révisions techniques, passages de grade, Katas, arbitrage, travail sur vidéo...

Tous les licenciés, **à partir de 9 ans**, sont invités participer de **14h30 à 16h30**, merci de ne pas oublier de me confirmer votre présence.

19/11/2011
07/01/2012
21/01/2012
04/02/2012
11/02/2012
25/02/2012
03/03/2012
31/03/2012
14/04/2012
05/05/2012
16/06/2012
23/06/2012
30/06/2012

A NOTER :

- Prévoir votre bouteille d'eau, éventuellement votre goûter.
- Ne pas oublier que des douches sont à votre disposition.

Les cours seront assurés par Christèle.
Merci de lui remettre votre réponse lors des cours ou par mail
chris256@laposte.net ou par téléphone : 06-64-44-92-50

COUPON REPONSE

Nom et Prénom :

Date de naissance :

Poids :

Ceinture :

Mail :

Tél. :

Participera au(x) stage le(s) – si annulation, ne pas oublier de prévenir Christèle.

SAMEDI	OUI	NON
19/11/2011		
07/01/2012		
21/01/2012		
04/02/2012		
11/02/2012		
25/02/2012		
03/03/2012		
31/03/2012		
14/04/2012		
05/05/2012		
16/06/2012		
23/06/2012		
30/06/2012		

VOS SUGGESTIONS – vous souhaitez découvrir une technique - un thème, parler de l'histoire du judo, des champions, passer votre ceinture... :

.....
.....
.....
.....