

Stage Benjamin - Minimes

12 et 13 février 2024

9h30 - 16h30

Gymnase Jean Jaurès

Rue Aristide Briand 95330 Domont

Vous serez pris en charge par :

- Arnaud DESCHAMPS (Prof et référents Benjamin)
- Cédric MEDEUF (CTF du Val d'Oise)

ORGANISATION DES DEUX JOURNEES

9h30-9h45 - Accueil des stagiaires

10h-12h - Entraînement

12h-13h00 - Repas

13h15-14h30 - sport collectif

15h00-16h30 - judo technique et combat



NE PAS OUBLIER :

Tenue de sport

Pique-nique avec de l'eau pour la journée entière

Trousse de premiers soins judogi blanc

propre

Inscription extranet obligatoire avant le 9/02/2024

COMITE DU VAL D'OISE DE JUDO 1 Rue Alexandre Dumas - 95220 HERBLAY SUR SEINE ☎ 01.34.50.13.13
@mail: comitejudo95@orange.fr internet : <http://comite95judo.com>