

## Bulletin d'inscription

Nom / Prénoms :

Date de naissance :

Tel Parents :

Courriel :

Club :

Coût du stage :

Pension complète : 200 €

Demi-pension 125 € (avec accès au parc)

Uniquement les cours : 50 € (matin et soir)

\*Ceux qui le souhaitent pourront profiter d'une piste de karting moyennant la somme de 10 € les 7 min (à régler directement au parc).

Formule choisie :.....€

Coût total :.....€

Un acompte de 50 euros (non encaissé est demandé à

l'inscription. (Chèques à l'ordre du Dojo du pays de Saint Renan)

En cas d'annulation liée au contexte sanitaire, il sera procédé au remboursement total du stage.

Retour des inscriptions chez

Calvez Emmanuel

22 route du bourg, 29830 Lampaul Ploudalmézeau

Je soussigné .....

autorise l'encadrement du stage à prendre toutes les dispositions nécessaires en cas de blessure de mon enfant .....

lors du stage d'été.

Le :

Signature :

## HEBERGEMENT

Camping de la Récré, 29290 Miliziac



La récré des 3 curés est un des plus grands parcs

d'attraction de Bretagne et propose des jeux pour

petits et grands.

Site internet : [www.larecledes3cures.com](http://www.larecledes3cures.com)



## CONTACT

Tel : 06 22 75 56 72

Mail : [manucalvez@yahoo.fr](mailto:manucalvez@yahoo.fr)

## 23ème stage d'été

*Au parc de la récré des 3 curés*

Du Dimanche 22 au Jeudi 26 Août

à Miliziac (29)



柔道



## Encadrement :

Brélivet François ( Seibukan)

Guerrey Julien (Dojo des Abers)

Calvez Caroline (Dojo des Abers)

Cailliau Jérôme ( Dojo du Porzay)

Calvez Manu ( Dojo Pays de saint Renan)

# PLANNING DU STAGE

(Susceptible de modifications en fonction du nombre d'inscrits)

Heure	Dimanche 22	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Judi 26
8h				Petit déjeuner	
9h		Préparation physique généralisée ( footing, cross training, renforcement musculaire)			
9h45		Repos			
10h30		Judo technique ( Ne waza, Tachi waza...)			
12h15		Repas			
13h45	Accueil des stagiaires à l'hébergement	<b>Temps libre au parc*</b>			
16h	Découverte du parc				
17h		Judo (exercices conventionnels)			Fin de stage
19h		Fin d'entraînement			*Des temps d'accès au parc pourront être rajoutés en fonction des l'aménagement des journées.
20h		Repas			
23h		Extinction des feux			

## Stage ouvert aux judokas licenciés à partir de la catégorie minimes.

Pensez à emmener : Affaires de judo, tenues de sport, maillot de bain, tente, matériel de camping et vaisselle personnelle, sac de couchage, trousse de secours, nécessaire de toilette...

Merci de signaler si vous avez un régime alimentaire particulier (allergie au gluten ou autres...)

