



STAGE NORD JUDO COMPETITION à MAUBEUGE

Date : Mercredi 21 décembre 2016

Adresse : Maubeuge - Dojo du Stade Léo Lagrange –
Rue de la Liberté (Stade USM Football)

Intervenants : Karim BACHIR et Mohamed HALABI

Horaires :

- 08h00 - 9h00 Accueil
- 09h00 - 11h00 Echauffement, Uchi Komi, Techniques Tachi Waza - Randoris
- 11h00 - 12h00 Technique Ne Waza - Randoris
- 14h00 - 15h30 Echauffement, techniques liaison debout/sol – Randoris Ne Waza
- 15h30 – 17h00 Thématique Kumi Kata et Randoris Tachi Waza

Inscription via Extranet avant le 19/12/2016, ou via le coupon-réponse ci-dessous (licence et autorisation de l'enseignant obligatoires, y compris pour nos amis étrangers)

Participation gratuite dans le cadre de Nord Judo Compétition. Stage ouvert aux **compétiteurs de niveau régional** lors des deux dernières saisons. Inscriptions à **partir des Minimes (+ exceptionnellement aux Benjamins 2^{ème} année !)** autorisés par leur enseignant. Prévoir son pique-nique.

Informations : alliancejudo59@orange.fr

**Inscription Stage NORD JUDO COMPETITION à Maubeuge, 21/12/16
(coupon-réponse à retourner au Comité avant le 19/12/2016)**

Nom, Prénom :

Club :

Niveau (**régional minimum**) :

Adresse :

Tel :

Enseignant (Nom, Prénom) :

Tel :

Date et signature du stagiaire

N° Licence :

Pays/Département :

Catégorie : MI/CA/JU/SE

Code postal :

Mail :

Mail :

Signature de l'enseignant

Ville :

