

HENIN JUDO JU-JITSU **STAGE SPORTIF** ETE 2010

gratuit

ouvert aux adhérents « hénin judo ju-jitsu » et non adhérents avec certificat médical

8 semaines **Juillet** et **Août** du **lundi 5 juillet** au **jeudi 26 août inclus** (sans interruption!)

Judo katas, Judo technique, Activités sportives complémentaires (vêtements et chaussures de sports)
Sports collectifs (rugby, basket, hand-ball, football...), Crosse canadienne, indiaka-pétéka...

Pour les adhérents né(e)s en 2002 et avant. (8 ans et +) **tous les vendredis**

matin: judo tech. 9h30-11h et **après-midi** Sports co. 14h-15h30

Pour les adhérents né(e)s en 2000 et avant. (10 ans et +) (sauf mercredi 14 juillet)

Lundi : kata (en kimono) 17h30-19h00 et **Mercredi** : judo technique 9h30-11h00

Pour les adhérents né(e)s en 1999 et avant. (les membres du judo, ju-jitsu et taïso). (11 ans et +)

Activités sportives diverses, **footing**, **judo**, **sports collectifs**, (vêtements/chaussures de sports) et kimono.

Tous les mardis et jeudis de 18h30 à 20h30

dates de reprise des cours *** septembre 2010

Judo adultes : reprise le lundi 6 sept 2010 de 19h00 à 20h30

Judo 10/14 ans : reprise le mercredi 8 septembre 2010 de 16h45 à 18h15

Inscriptions: mercredis d'inscriptions, les 1 et 8 septembre 2010 de 14h à 19h

Reprise de tous les cours à partir du mardi 14 septembre 2010