



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées

Ligue Grand Est

Les commissions « féminines » & « développement »
du C.D. 68 JUDO ont le plaisir de vous inviter les :



SAMEDI 20 & DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

A UN WEEK-END JUJITSU & TAISO
à la Cité des Sports - 2 Rue Vaclav-Havel - 68170 RIXHEIM



José ALMOUZNI, 5^{ème} dan
Intervenant JUJITSU



Cyrille WAHRHEIT, 6^{ème} dan
Intervenant TAISO

Programme du Stage (réservé aux enseignants) :

SAMEDI 20 OCTOBRE 2018

13h30 - 14h00 : ACCUEIL
14h00 - 15h30 : JUJITSU
15h45 - 17h30 : JUJITSU

DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

9h00 - 9h30 : ACCUEIL
9h30 - 10h30 : TAISO (Remise en forme « adultes »)
**10h45 – 12h : TAISO (Entraînement
départemental ouvert à tous)**
Pause déjeuner (12h - 13h30)
13h30 - 14h30 : TAISO (Exercice sur la bonne tenue)
14h15 - 16h30 : TAISO (Cardio et renforcement musculaire)
16h30 – 17h : Retour au calme et bilan

A l'issue du stage, un verre de l'amitié vous sera offert !!!



Réponse à retourner au C.D. 68 JUDO, 3 Rue de Thann 68200 Mulhouse, au plus tard pour le 12 Octobre 2018.

Club: Nombre de personnes :

Participation: Samedi après-midi Dimanche matin Dimanche après-midi

Repas du dimanche midi : OUI NON Repas : (entrée, plat, dessert, boisson) à 12€/personne

Le repas est à régler OBLIGATOIREMENT lors de l'inscription, à l'ordre du C.D.68 JUDO
(chèque à joindre au présent talon-réponse)