

LE DOJO ROMANAIS ORGANISE SON

DEUXIEME STAGE

D'AUTOMNE



lundi 31
octobre | jeudi 03
14h00 | novembre
16h00

20
TERRE
DE JEUX
24

Romans Drôme

> 2h10 de Paris en TGV

> 1h de Lyon

> 2 h de Marseille

Judo, repas et nuitées au lycée Horticole de Romans

(dans un cadre convivial et sécurisé à l'extérieur de la ville)

public

Stage ouvert aux judokas de **minimes à seniors** souhaitant s'entraîner de façon intensive

programme

7h **Préparation Physique Généralisée**
9h30-12h / 16h-18h30 **séances de judo**
sur 800m² de tatamis (techniques et randoris)
+ **sortie laser game**

intervenants



Kilian **LE BLOUCH**



Walide **KHYAR**



Alexandre **IDDIR**



Shirine **BOUKLI**

tarifs

	Inscription à la journée	Inscription pour l'intégralité du stage		
		4 jours sans nuitée	4 jours avec nuitée	
			individuelle encadrement assuré 24h/24	groupes à partir de 5 judokas gratuité pour 1 encadrant
séances de judo et PPG	●	●	●	●
petit déjeuner/repas midi	●	●	●	●
laser game		●	●	●
repas soir			●	●
nuitées			●	●
prix par personne	40€	120€	250€	200€

Modalités de participation

Nombre de places limité

Inscription obligatoire sur dojoromanais.com

Jusqu'au **15 octobre**

Dans la limite des places disponibles



Contact

Dojo Romanais | Maison du judo

89 avenue Figuet | 26100 ROMANS

04.75.71.26.09 | 06.16.57.12.19

dojoromanais@free.fr