

PROGRAMME

Vendredi			
19h30	21h00	Entraînement 1	Judo Tachi-waza
21h00	22h00	Repas	
23h00		Extinction des feux	
Samedi			
07h15		Réveil	
07h30	8h30	Eveil actif	Escapade matinale en tenue de jogging
10h00	12h00	Entraînement 2	Judo enchaînement
12h15	13h30	Repas	
14h00	16h00	Entraînement 3	Judo Tachi-waza
		Pause	
16h30	17h30	Entraînement 4	Condition physique
20h00	21h00	Entraînement 5	Judo randori
		Repas	
Dimanche			
07h15		Réveil	
07h30	08h30	Entraînement 6	Escapade matinale en tenue de jogging
10h00	12h00	Entraînement 7	Judo Ne-waza
12h15	13h30	Repas	
14h00	16h00	Entraînement 8	Judo randori
16h00	17h00	Nettoyage + Feedback	
Fin du stage			

Aide-mémoire

A prendre avec impérativement :

1. Motivation
2. Kimono, ceinture, linge, savates
3. Affaires de jogging
4. Habits de rechange et affaires de toilette
5. Sac de couchage et oreiller

Optionnel :

6. MP3, tablettes, smartphone, consoles, ordi, etc.
7. Jeux de société (carte, monopoly, etc.)
8. Sa tête et les bobos affiliés

Les stages débutent le VENDREDI SOIR POUR TOUTES ET TOUS !!!

Les stages et les inscriptions sont obligatoires !

Coût par stage, all inclusive : CHF 50.00 pour les membres de JJT, CHF 75.00 pour les externes

DATES DES STAGES EN 2013

Stage de printemps 26 - 27 - 28 avril 2013 à Delémont

Stage d'automne 4 - 5 - 6 octobre 2013 à Saignelégier

