

ARTS MARTIAUX CONDÉ

STAGE DE JUDO

20 et 21 Février 2023

AMC

心技体

Contact :

Président : 06.17.90.18.78

Vice Président : 06.50.32.88.78

Dojo Ludi

Espace Jean Monnet, Rue Jean Monnet.
(Arrêt de tramway : Lycée du Pays de Condé)

www.amconde.ffjudo.com

[Facebook : Arts Martiaux Condé](https://www.facebook.com/Arts-Martiaux-Condé)



ARTS MARTIAUX CONDÉ

Programme

20 Février 2023

- 09h30 - 10h30 Accueil
- 10h45 - 11h45 Ne-waza (sol)
- 11h45 - 12h00 Relaxation
- 14h00 - 15h00 Tachi-Waza (debout)
- 15h00 - 15h15 Repos
- 15h15 - 16h15 Randori
- 16h15 - 16h30 Relaxation
- 17h00 Fin

**Réservé aux Poussins-
Poussines**

A partir de Benjamin

21 Février 2023 (A partir de Benjamin)

- 10h00 Footing à la Base de Loisirs
- 11h00 PPG
- 11h45 - 12h00 Relaxation
- 12h00 - 14h00 Repas
- 14h00 - 15h00 Ne-Waza
- 15h00 - 15h45 Randoris ne-waza
- 16h00 - 16h30 Randoris
- 17h00 Fin

Coupon à retourner avant le
16/02/2023

Nom - Prénom

Club

Sandwich (2.50 €)

- Jambon X 2.5 € =
- Fromage X 2.5 € =
- Thon X 2.5 € =

Total€

A régler avant le 16/02/2023

**Petite Restauration disponible sur réservation
via le coupon retour ci-dessous**



Les AMC plus qu'un club !
Un esprit ! Une ambiance !
Une famille !

N'hésitez plus ! Rejoignez nous !!!