

STAGE CADETS - JUNIORS (M/F)
CONVOCATION

21, 22 et 23 Décembre 2022

9h30 - 16h30

**DOJO Jean Luc Rougé Palais des sports Jean Claude
Bouttier - 88 Rue du Poirier Baron
95110 Sannois**

Vous serez pris en charge par :

- Cédric MEDEUF (CTF95)
- Ouassini BENTOT (Prof et référents Cadet/junior/sénior)

ORGANISATION DES DEUX JOURNEES

10h-12h - Entraînement

12h-13h00 - Repas

13h15-14h30 - sport collectif

15h00-16h30 - judo technique et combat

**NE PAS OUBLIER :**

Tenue de sport

Pique-nique avec de l'eau pour la journée entière

Trousse de premiers soins judogi

blanc propre

Inscription extranet obligatoire avant le 17/12/2022 !