

HENIN JUDO JU-JITSU STAGE SPORTIF ETE 2013

gratuit

ouvert aux adhérents hénin judo ju-jitsu et **non adhérents avec certificat médical**

8 semaines **Juillet** et **Août** du **lundi 8 juillet** au **jeudi 29 août inclus** (sans interruption!)

(à partir de 6 ans) **Nouveauté 2013** Né(e)s en 2007 et avant. **tous les mercredis**

Sport en famille: participez aux activités avec vos enfants de 14h30 à 16h tous en baskets

(à partir de 8 ans) Né(e)s en 2005 et avant. **tous les vendredis** (pas cours le vendredi 16 août)

matin: judo technique 10h30-12h et **après-midi :** Sports collectif 14h-15h30

(à partir de 10 ans) Né(e)s en 2003 et avant.

Lundi : judo/kata 18h30-19h45 et **Mercredi :** judo technique 10h30-12h

(à partir de 11 ans) Né(e)s en 2002 et avant. (les membres du judo, ju-jitsu et taïso).

Activités sportives diverses, **footing**, **sports collectifs**, (vêtements/chaussures de sports).

Tous les mardis et jeudis de 18h30 à 20h15 (pas cours le jeudi 15 août)

dates de reprise des cours * septembre 2013**

Judo adultes : reprise le **lundi 2 sept 2013 à 19h00**

Inscriptions: mercredis d'inscriptions, le 4 septembre 2013 de 14h à 19h

**Reprise de tous les cours
à partir du mardi 10 septembre 2013**

Bon sport à toutes et tous