

Programme du Lundi 21 octobre

09h à 09h30	De 09h30 à 11h30	De 11h30 à 12h30	De 12h30 à 13h30
Accueil des stagiaires	Judo en Ne waza	APC	Pique-nique
De 13h30 à 15h	De 15h à 16h	De 16h à 17h30	A 17h30
Vidéo	Judo en Nage waza	Football	Fin de la journée

Programme du Mardi 22 octobre

09h à 09h30	De 09h30 à 10h30	De 10h30 à 12h	12h à 12h30	De 12h30 à 13h30
Accueil des stagiaires	APC	Handball	Direction la plage	Pique-nique sur le plage
De 13h30 à 15h	15h à 15h30	De 15h30 à 17h30	A 17h30	
Jeux sur la plage	Direction le dojo	Judo et exercices conventionnels	Mundo et fin du stage	