



# STAGE JUDO DE NOEL à GRENOBLE

## Du 19 au 21 Décembre 2011

En Janvier les compétitions démarrent dès la reprise ;  
Si vos judoka ne savent pas ou s'entraîner durant les  
fêtes ...

Le Dojo Grenoblois vous propose de venir **gratuitement**  
nous retrouver avec les autres clubs de l'agglomération  
pour un regroupement au dojo du gymnase Hoche à  
Grenoble

**Prière de vous inscrire auprès des responsables avant le  
16 Décembre pour des raisons d'organisation**

**C'est un stage ouvert a partir des benjamins aux  
seniors !!!**

**\* Programmation d un journée type:**

- de 10h à 12h préparation physique et ne waza
- de 15h à 17h sport co et renforcement musculaire
- de 18h à 20h Travail tachi waza et randori

**Pour toute information**

**Yousef HABIB** directeur technique : 06 20 52 34 63

**Slimani karim** intervenant : 06 09 25 29 58

Le stage peut être modifié ou annulé si on n a pas assez de judokas  
intéressés