

# STAGE JUDO DES ILES DE LERINS

## 22 ET 23 JUIN 2019

柔道

### AU PROGRAMME

#### SAMEDI

DÉPART DE CANNES EN FACE DU RADISON QUAI LEBOEUF À 13H30  
14 H À 15 H INSTALLATION DANS LE FORT, MISE EN PLACE DES  
CHAMBRES  
DE 15 H À 17 H Baignade et JUDO  
17 H À 19 H activités sportives, DOUCHES  
19H À 20 H REPAS  
20 H À 22 H SOIRÉE VIDÉO  
ET PUIS DODO....

le trousseau  
survet, short  
kimono  
maillot  
crème solaire  
casquette, gourde  
tee shirt, kway  
nécessaire de toilette  
baskets, tongs  
Pyjama

#### DIMANCHE

8H À 9H PETIT DÉJEUNER  
9H À 10H RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE  
10 H À 12 H SPORTS COLLECTIFS et Baignade  
12 À 13 H 30 REPAS  
13H 30 À 15 H 00 JUDO  
15 H À 16 H VISITE DU MUSEE DE LA MER, VISITE DU FORT ET DE LA  
PRISON DU MASQUE DE FER....  
baseball ou thèque  
16 H 15 DÉPART  
16 H 30 ARRIVÉE À CANNES

#### DE 7 À 15 ANS

Tarif / 90 euros

professeurs : CHABAS FRANCK (0670772710),

BERNARDINI ERIC (0685260321)

INSCRIPTION AVANT LE 20 JUIN

45 PLACES DISPONIBLES

je soussigné M.....autorise mon fils ou ma fille  
..... a participer au stage et les professeurs à  
prendre les mesures nécessaires en cas d'urgence. Nous attestons aussi  
que notre enfant sait nager.

Tel.....

signature.