



**ROMANAIS**

# WEEK-END VERCORS

**JUDO LOISIRS**

**JUDO SANTE**

**JUJITSU**

**TAISO**

Le club organise pour la 5ème fois un week-end pour l'ensemble des pratiquants adultes non-compétiteurs :

**le SAMEDI 23 et DIMANCHE 24 AVRIL 2022  
au centre LA GELINOTTE à VASSIEUX EN VERCORS**

Ce stage a pour but de regrouper les publics des différents cours adultes du club afin de se retrouver dans un cadre autre et de pratiquer tous ensemble.

• **L'encadrement sera dirigé par Stéphane MOLLIER et Pierre CHANET**

• **Déroulement du stage :**

**SAMEDI** 10h ⇒ accueil au centre la Gélinothe  
10h30 ⇒ séance sur le tatami (taïso – technique et randori pour les judoka)  
12h30 ⇒ repas  
14h00 ⇒ activité de plein air en fonction de la météo et de l'enneigement  
19h ⇒ repas et veillée conviviale

**DIMANCHE** 8h30 ⇒ petit déjeuner  
9h30 ⇒ séance sur le tatami (taïso – technique et randori pour les judoka)  
12h ⇒ repas  
13h30 ⇒ randonnée à pied ou en raquettes en fonction de la météo et de l'enneigement  
15h30 ⇒ fin du stage  
(en cas de mauvais temps : d'autres activités seraient prévues en intérieur)

• **matériel à prévoir :** *tenue pour les activités sur le tatami, tenue pour les activités de plein air (prévoir en fonction de la météo), draps ou sac de couchage, affaires de toilette matériel sportif fourni un petit quelque chose à boire ou à manger pour le samedi soir*

• La participation financière pour le week-end est fixée à **50€** (règlement à l'ordre du Dojo Romanais)

• Une liste des participants sera disponible afin de covoiturer pour se rendre à Vassieux.

Afin de faciliter l'organisation du stage, merci de rendre au plus vite votre inscription et **avant le 1er AVRIL 2022**

## **BULLETIN D'INSCRIPTION : STAGE ADULTES VERCORS**

Nom.....Prénom.....

\* participera au stage Vercors 2022 les 23 et 24 avril à Vassieux.

\* règle la somme de 50 € par chèque  ou en espèces

Téléphone. : .....

Signature :

