

Juillet 2025

Stage judo Multisports

Base de loisirs
A Saint Nicolas de la Grave



Nombre de places limitées !!

Date limite d'inscription
01/06/2025

www.judocluboccitan.com

judocluboccitan@gmail.com



Jour 1	Horaires
Accueil	10h00-10h30
Test Natation	11h00-12h00
Pique-nique	12h30-13h30
Judo	14h00-15h30
Olympiades	14h00-15h30
Gouter	17h00-17h30
Installation tente	17h30-18h30
Restauration soir	19h00-20h00
Soirée	20h30-22h00
Jour 2	
Petit déjeuner	9h00-9h30
Canoë	10h00-12h00
Restauration	12h00-14h00
Judo	14h00-15h30
Gouter	15h30-16h00
Mondo/désinstallation	16h00-17h30
Départ	17h30

Judo :

Arbitrage
Perfectionnement technique

Sport collectif :

Volley ball
Football
Rugby
Olympiades par équipes de 3 enfants

Activités nautiques :

Canoë
Paddle

Veillée ; jeux de société

-7 au 8 juillet 2025 : enfants de 7 ans à 10 ans

- 9 au 10 juillet 2025 : enfants de 11 ans à 14 ans

A prévoir

- Kimono
- Tennis, short, pantalon de survêtement
- Gourde
- Casquette
- Short de bain (activités nautiques)
- Serviette de bain
- Vêtements de pluie
- Tente individuelle
- Sac de couchage

Vêtements pour 2 jours et
nécessaire de toilette

Pour la 6-ème année, cet été, le Judo Club Occitan organise un stage de judo/multisports à la base de loisirs de Saint Nicolas de la Grave



Qui contacter ?

Thierry BARRUET

4ème Dan - BE2

06 20 73 31 94



JUDO CLUB OCCITAN

