

PLANNING STAGE DE JUDO

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<u>7H00/7H30</u> FOOTING <u>7H45</u> PETIT-DÉJEUNER	<u>7H45</u> PETIT-DÉJEUNER	<u>7H00/7H30</u> FOOTING <u>7H45</u> PETIT-DÉJEUNER	<u>9H00</u> PETIT-DÉJEUNER	<u>7H00/7H30</u> FOOTING <u>7H45</u> PETIT-DÉJEUNER	<u>7H45</u> PETIT-DÉJEUNER	<u>7H30</u> PETIT-DÉJEUNER
	<u>8H15</u> Départ NAVETTE <u>9H15/11H30</u> JUDO	<u>8H15</u> Départ NAVETTE <u>9H15/11H30</u> JUDO	<u>8H15</u> Départ NAVETTE <u>9H15/11H30</u> JUDO	<u>9H30</u> Départ NAVETTE (Uniquement CADETS) A partir de <u>10H15/11H45</u> JUDO TRAVAIL SPECIFIQUE POUR LES CADETS	<u>8H15</u> Départ NAVETTE <u>09H15/11H30</u> JUDO	<u>8H15</u> Départ NAVETTE <u>09H15/11H30</u> JUDO	<u>8H00</u> RANGEMENT & INVENTAIRE A partir de <u>9H00</u> RETOUR
	<u>12H00</u> REPAS	<u>12H00</u> REPAS	<u>12H00</u> REPAS	<u>12H00</u> REPAS	<u>12H00</u> REPAS	<u>12H00</u> REPAS	
<u>14H00</u> ACCEUIL DES STAGIAIRES	<u>13H00/14H00</u> TEMPS LIBRE	<u>13H00/14H00</u> TEMPS LIBRE	<u>13H00/14H00</u> TEMPS LIBRE	<u>13H00/14H00</u> TEMPS LIBRE	<u>13H00/14H00</u> TEMPS LIBRE	<u>13H00/14H00</u> TEMPS LIBRE	
<u>16H00</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE <u>18H00</u> INSTALLATION	<u>14H00/16H00</u> JUDO TECHNIQUE <u>16H15</u> NAVETTE	<u>14H00/16H00</u> JUDO TECHNIQUE <u>16H15</u> NAVETTE	<u>14H00/16H00</u> JUDO TECHNIQUE <u>16H15</u> NAVETTE	<u>16H00</u> REPOS pour tous	<u>14H00/16H00</u> JUDO TECHNIQUE <u>16H15</u> NAVETTE	<u>14H00/16H00</u> CIRCUIT TRAINING <u>16H15</u> NAVETTE	
<u>19H30</u> REPAS	<u>19H30</u> REPAS						
<u>21H00</u> Animations spectacle Place du village <u>22H30</u> Soirée	<u>21H00</u> Animations spectacle Place du village <u>22H30</u> Soirée	Rangement des bungalows <u>18h</u> FETE FIN DE STAGE SOIREE BARBECUE					

Aucun retard ne sera excusé, quelques modifications pourront être apportées. Vous pouvez participer à toutes les activités du camping en dehors des heures d'entraînement.

Le déjeuner se prendra au DOJO de Saint-Raphaël, le petit déjeuner et dîner sur le lieu d'hébergement au camping Oasis.

Pour les demi-pensionnaires et les externes :

Arrivées tous les jours à 09H15 à la salle de judo et retour à 16H15 de la salle de judo.

ATTENTION le **MERCREDI**, pour les **BENJAMINS et MINIMES** : arrivée à 10H15 au camping et retour du camping en fin d'après-midi (journée détente et repos au camping)

Pour les **CADETS (journée du mercredi uniquement)** : RDV au dojo à 10H15, retour au camping en fin d'après-midi (après-midi détente et repos au camping)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES Franck LEFEBVRE : 06.73.24.31.51