

Le Dojo Romanais, avec le soutien d'*adidas combat sports*,
organise son

4^e stage d'automne

du 26 au 29 octobre

judo, repas et nuitées
au lycée Terre d'horizon de Romans

Public

Stage ouvert aux judokas, de minime à senior,
souhaitant s'entraîner de façon intensive

Programme

samedi	15h30-18h	Entraînement d'ouverture
dimanche	7h	Préparation Physique Généralisée
	9h30-12h/16h30-19h	Séances de judo <i>sur 800m² de tatamis (techniques et randoris)</i>
lundi	7h	Préparation Physique Généralisée
	9h30-12h/14h-16h	Séances de judo
mardi		+ sortie laser game

Modalités de participation

Inscription obligatoire sur dojoromanais.com

Jusqu'au 12 octobre (repas non garantis au-delà de cette date)

Dans la limite des places disponibles

Tarifs

	Inscription à la séance	Inscription à la journée	Inscription pour l'intégralité du stage		
			4 jours sans nuitée 7 séances	4 jours avec nuitées	
				individuelle encadrement assuré 24h/24	groupes (à partir de 5 judokas) gratuité pour 1 encadrant
Séances de judo et PPG	•	•	•	•	•
Petit déjeuner/repas midi		•	•	•	•
Laser game			•	•	•
Repas soir				•	•
Nuitées				•	•
Prix par personne	25€	1j 60€ 2j 100€ 3j 130€	150€	300€	250€

Contact

Dojo Romanais | 04.75.71.26.09 | 06.16.57.12.19
dojoromanais@free.fr



Intervenants

Hidayat Heydarov (Azerbaïdjan)
Champion du monde en titre

Stéphane Auduc
Entraîneur national

Hugo Métifiot
Champion de France en titre