

Week-end d'entraînement du 23 au 25 avril 2010



L'Association Neuchâteloise de Judo a le plaisir de vous inviter pour un week-end d'entraînement du 23 au 25 avril 2010, avec tous les judokas neuchâtelois.

Ce week-end d'entraînement est ouvert à tous judokas intéressés. Toutefois, le nombre de places est limité à **40**. N'hésitez pas m'envoyer votre inscription rapidement.

Déroulement du week-end :

Vendredi 23 avril 2010 :

- Rendez-vous : à 19h00
- Entraînement : de 19h30 à 21h00

Samedi 24 avril 2010 :

- Réveil : à 07h00
- Petit déjeuner : dès 07h30
- Entraînement : de 8h30 à 12h00
- Dîner : dès 12h30
- Activités sportives : de 14h30 à 17h00
- Souper : dès 18h00
- Soirée organisée

Dimanche 25 avril 2010 :

- Réveil : à 07h00
- Petit déjeuner : dès 07h30
- Entraînement : de 8h30 à 12h00
- Dîner : dès 12h30
- Activités sportives : de 14h30 à 17h00
- Fin du week-end : aux environs de 17h30

Lieu d'entraînement : Dojo, à la maison de commune et centre sportif des Geneveys-sur-Coffrane

Nuitées et repas : Au dojo des Geneveys-sur-Coffrane

Prix du camp : CHF 40.-

Participation : judokas dès 12 ans et minimum ceinture jaune (5 Kyu)

Affaires personnelles : sac de couchage, affaires de sport non-dommageable (intérieur et extérieur), baskets, nécessaire de toilette et judogi

Remarque : Nourriture et appareils électroniques ne sont pas autorisés. Les téléphones portables seront à remettre à la responsable de camp lors de l'arrivée.

Assurance à la charge du participant

✂

Inscriptions à rendre jusqu'au **16 avril 2010** à Noémie Lesch, Possena 5, 2115 Buttes ou noemie.lesch@hotmail.com

Nom et prénom du judoka :

Club/école :

Date de naissance : E-mail :

N° de téléphone en cas d'urgence :

Adresse :

Date et signature du judoka ou des parents/repr. légaux :

Week-end d'entraînement du 23 au 25 avril 2010



Planning détaillé :

Les cours de Judo seront dirigés par Aleksei Budõlin, entraîneur du cadre national juniors d'Estonie.

Vendredi 23 avril 2010		
Rendez-vous	19h00	Maison de commune des Geneveys-sur-Coffrane
Entraînement	19h30-21h30	Introduction au judo de manière ludique sous la direction de Aleksei Budõlin
Samedi 24 avril 2010		
Entraînement	08h00-12h00	Judo compétition sous la direction de Aleksei Budõlin
Activités sportives	14h30-17h00	Handball sous la direction de Thomas Guilhen
Soirée organisée		Rallye
Dimanche 25 avril 2010		
Entraînement	08h00-12h00	Judo technique sous la direction de Aleksei Budõlin
Entraînement	14h30-17h00	Basket Ball sous la direction de Bastien Habegger
Fin du week-end	dès 17h30	Maison de commune des Geneveys-sur-Coffrane

Sous réserve de modification