

PLANNING STAGE DE TOUSSAINT 2018

	Dimanche 21/10/2018	LUNDI 22/10/2018	MARDI 23/10/2018	MERCREDI 24/10/2018
7:00		Réveil	Réveil	Réveil
7:30		petit déjeuner	petit déjeuner	petit déjeuner
8:00		Footing selon temps	Footing selon temps	Footing selon temps
8:30				
9:00				APC / sport co
9:30				
10:00		JUDO Ne Waza : technique puis Randori (par groupe)	JUDO Tachi Waza : technique puis Randori (par groupe)	Piscine
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30		déjeuner	déjeuner	
13:00				déjeuner
13:30				
14:00		APC / sport co	APC / sport co	
14:30				
15:00		JUDO Tachi Waza : Randori (par groupe)	JUDO Ne Waza : technique puis Randori (par groupe)	JUDO
15:30				
16:00				
16:30		goûter	goûter	goûter
17:00				
17:30		JUDO Tachi Waza : Randori (par groupe)	JUDO Ne Waza : technique puis Randori (par groupe)	JUDO
18:00	Accueil à 18h00 à l'hôtel de la Gare			Départ stagiaires du dojo à partir de 18h00
18:30				
19:00				
19:30	Diner	dîner	dîner	
20:00				