

## PLANNING STAGE DE HIVER 2020

	Dimanche 16/02/2020	LUNDI 17/02/2020	MARDI 18/02/2020	MERCREDI 19/02/2020
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				
9:30				
10:00		JUDO Ne Waza : technique puis Randori (par groupe)	JUDO Tachi Waza : technique puis Randori (par groupe)	JUDO Tachi Waza : technique puis Randori (par groupe)
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30		déjeuner	déjeuner	déjeuner
13:00				
13:30				
14:00		APC	<b>Piscine</b>	JUDO Handisport
14:30				
15:00		JUDO Tachi Waza		
15:30				
16:00		goûter	goûter	goûter
16:30				
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	diner	diner	
20:00				