

ORGANISATION

SAMEDI 14 Mai

09h30: rendez-vous devant l'embarcadère de Cannes, au quai Lobeuf, face au Sofitel.
10h00: départ du bateau pour l'île Sainte Marguerite.
10h30 : organisation des chambres et des animations.
12h00 : repas dans la cantine du fort.
14h00 - 18h30 : Animation pour tous les groupes avec rotation au dojo et jeux en extérieur.
19h00 : repas .
20h30 : soirée vidéo.
22h00 : dodo. Plus tôt pour les plus jeunes.

DIMANCHE 15 Mai

07h30 : réveil.
08h00 : petit déjeuner.
09h00 à 12h00 : Activités et judo.
12h30 : repas.
14h00 : Visite du musée pour ceux qui le souhaitent, judo et jeux
17h15 : arrivée à Cannes à l'embarcadère, quai Lobeuf, face Sofitel.

Pour le stage prévoir

Judogi
Affaires de toilettes
Tongues
Affaires de sport et change
K-wai ou coupe
Une bouteille d'eau ou gourde.
Un goûter pour les 16h.

INSCRIPTION

NOM : PRENOM :

Numéros de téléphone : /

Je règle la somme de : x 80€ = euros

Règlement effectué par : chèque - Espèces.

Pour l'ordre du chèque voir avec chaque professeur de votre club.

Une fiche sanitaire sera remise à chaque stagiaire à compléter obligatoirement par les parents .



Stage aux îles de Lérins

A partir de 7 ans

**Et cours
Kata à partir de cadets**



Samedi 14 et dimanche 15 Mai 2022

**Départ samedi à 9h30
Retour dimanche à 17h15**

Organisé par

Patrick DE MENECH (7ème Dan)
Alain DE MENECH (5ème Dan)
Emmanuel QUILLON (4ème Dan)
Guillaume BOY (3ème Dan)



Prix du stage :

Par stagiaire :

80 euros

Il n'y aura aucun remboursement pour convenance personnelle.

Renseignements

Patrick De MENECH : 06 16 02 53 18

Alain DE MENECH : 06 11 65 90 31

Emmanuel QUILLON : 06 23 24 02 29

Guillaume Boy : 06 58 61 35 43

Au programme



Footing autour de l'île

Judo et cours Kata



Sports collectifs - Foot, basket...

Visite du musée de la mer et des geôles du masque de fer

