

Camp d'entraînement d'automne & nuit au Dojo



Cher club de la région,

Les 15. - 16.10.2021 le

Judo Club Biel/Bienne-Nidau

organise à nouveau un camp d'entraînement ouvert aux enfant et adolescents âgés de 9 à 15 ans.

Le but de ce camp est d'améliorer sa condition physique, ses techniques de judo et de s'amuser tous ensemble durant les diverses activités planifiées sur les deux jours.

Nous nous réjouissons si des judokas et éventuellement des entraîneurs (évidemment gratuitement) d'autres clubs nous rejoignent sur les tatamis.

Nous avons au total 30 places disponibles ; nous dormirons sur les tatamis et les repas sont organisés

***En annexe, je vous envoie notre "Concept de protection Corona".
Avec votre inscription, vous confirmez votre reconnaissance !***

Pour toutes questions, vous pouvez vous adresser directement à:

Dirk Radszat

Téléphone: 078 764 54 51

@-mail: dirk.radszat@jcbn.ch

*Meilleures salutations
JC Biel/ Bienne - Nidau*





Camp d'entraînement d'automne & nuit au Dojo

Participants	<i>Enfants et adolescent de 9 -15 ans</i>	
Début:	Vendredi 15.10.21 17:00	
Fin:	Samedi, 16.10.21 16:00	
Lieu:	Dojo JC Biel/Bienne-Nidau Guglerstrasse 6 (1er étage au-dessus du Garage Renault) 2560 Nidau	
Programme:	Vendredi: 17:00-19:00 Technique/ Randori 20:00 Repas 21:00 Soirée cinéma (au Dojo) 23:00 Extinction des feux	Samedi: 07:00-08:00 Réveil sportif 8:00 Petit déjeuner Entraînement en 2 groupes : Groupe 1: 09:30-11:30 Technique/Randori 13:30-15:30 Force/Fitness Groupe 2: 09:30-11:30 Force / Fitness 13:30-15:30 Technique/Randori 12:00 Repas 15:30 Remise des locaux
Nuitée:	!!! Au Dojo !!! Prendre avec sac de couchage et coussin	
Coûts:	50,- Sfr (3 Repas inclus) Les entraîneurs accompagnant leurs judokas sont gratuits	
Inscription: Délais	par les entraîneurs des clubs, à l'adresse dirk.radszat@jcbn.ch dimanche 10.10.2021	
Ne pas oublier:	Judogi / Zori / Equipement sportif pour salle et dehors / Nécessaire de douche / Sac de couchage/ Gourde	

*30 places disponibles !
Premiers inscrits, premiers servis!*