

Stage Mur de Bretagne (11 et 12 septembre 2010)

Contenus du stage :

- 8h30 Rdv au dojo et départ pour Mur de Bretagne
 - 10h accueil / prise en main des lieux
 - 10h30 / 12h30 Renforcement musculaire
 - 14h / 16h30 VTT
 - 17h30 / 19h étude vidéo et débat
 - 21h30 / 22h30 CO de nuit
-
- 9h30 / 12h30 Travail « Ne waza »
 - 13h30 / 16h Travail « Nage waza »

Samedi

Dimanche

TROUSSEAU :

- Duvet
- VTT + casque + kit réparation + bidon
- Tenu de bain
- Tenu de sport
- Kimono
- Eau
- Sac de change