



**JUDO
WALLONIE
BRUXELLES**



Outlines stage vétérans 16 et 17/12

La Commission des Vétérans de Judo Wallonie Bruxelles vous invite à son 1er stage Vétérans, les 16 et 17 décembre 2023.

**Avec la participation exceptionnelle de Ilse HEYLEN (BEL),
médaillée de bronze aux Jeux Olympiques d'Athènes 2004 !**

Organisé en collaboration avec le Judo Club 2 Haine. Ce stage est ouvert à tous les judoka(te)s à partir de 30 ans, toutes ceintures confondues et en ordre de licence.

Lieu :

Dojo du judo Club 2 Haine
Hall Omnisport des 2 Haine,
Rue des longues haies 1,
7100 la Louvières (BE)

Coût :

30 euros, comprenant le repas du samedi midi et le sandwich du dimanche midi ainsi que les collations.

En option, un t-shirt souvenir est proposé pour la somme de 10 euros

Le montant est à verser sur le compte BE57 0689 0649 4935 de Judo Wallonie-Bruxelles avec pour communication "Stage Vétérans 2023 + Nom et prénom du/des participant(s)"

Inscription :

Uniquement via le lien <https://forms.office.com/e/c4thhvaA0n> avant le 10 décembre 2023

Programme :

Samedi 16 décembre :

09h30-10h10 → **Accueil / Café**

10h30-12h30 → **Judo ne waza et tachi waza**

Échauffement / Cardio

Technique

Randori

16h00-18h00 → **Judo ne waza et tachi waza avec Ilse Heylen**

Échauffement / cardio

Technique

Uchi komi

Randori

Dimanche 17 :

10h30-12h30 → **Judo ne waza et tachi waza**

Échauffement / Cardio

Technique

Randori

Logements :

Hôtel LA LOUVE (2,5 Kms) [Hôtel La Louve - *** \(hotelalouve.be\)](http://hotelalouve.be)

Hôtel NEW MATINAL (3Kms) [HOTEL NEW MATINAL BELGIQUE LA LOUVIERE \(hotelmatal.be\)](http://hotelmatal.be)

Hôtel IBIS STYLE (9Kms) [Hôtel pas cher La Louvière - ibis - Proche E42/A15 - ALL \(accor.com\)](http://accor.com)

ORANGE HOTEL La Louvière (7Kms) [Orange Hôtel à La Louvière \(Mons\) : réservez votre séjour \(orangehotel.be\)](http://orangehotel.be)

Hôtel NEW MATINAL (3Kms) [HOTEL NEW MATINAL BELGIQUE LA LOUVIERE \(hotelmatal.be\)](http://hotelmatal.be)

Repas :

Un spaghetti sera offert le samedi 16 après l'entraînement du matin (13h00-14h30) avec 1 boisson comprise.

Le repas du soir sera libre. Plusieurs restaurants à proximité.

Un sandwich pour le dimanche midi sera également offert (12h00-13h00) avec 1 boisson.

La Commission Vétérans.