

Outline stage vétérans 24-25/08

En collaboration avec l'AJ59 JUDO (France), La Commission des Vétérans de Judo Wallonie Bruxelles vous invite à son 3ème stage Vétérans les 24 et 25 août 2024. Celui-ci est ouvert à toutes et tous, au minimum 30ans, toutes ceintures confondues et en ordre de licence.

LIEU :

Dojo du Centre Sportif ADEPS "LE BLOCRY"

Place des sports 1,

1340 Louvain-La-Neuve

Inscription :

Via le lien :

<https://forms.office.com/e/YRgww3FRpB>

Frais de participation : 30€ pour les deux jours

Possibilité pour 1 jour (samedi ou dimanche) →20€

Programme :

Samedi 24 :

09h00-09h45 → accueil

09h45-10h00 → vestiaire

10h00-12h00 → Judo ne waza

Échauffement

Cardio

Technique

Uchi komi

Randori

14h00-16h00 → judo tachi waza

Échauffement

Cardio

Technique

Uchi komi

Randori

Dimanche 25 :

10h00-12h00 → judo ne waza/tachi waza

Échauffement

Cardio

Technique

Uchi komi

Randori

14h30-16h30 → judo tachi waza

Échauffement

Cardio

Technique

Uchi komi

Randori

Logements :

Hotel IBIS styles à proximité → boulevard de Lauzelle 61, 1348 LLN

[Rates - ibis Styles Louvain la Neuve Hotel and Events ALL - Accor Live Limitless](#)

Repas :

Les repas du midi et du soir seront libres. Plusieurs restaurants à proximité.

Possibilité de se restaurer dans la cafétaria du hall omnisport.

La Commission Vétérans.

