



# COMITE DÉPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées - Ligue Grand Est

3, Rue de Thann – 68200 MULHOUSE  
✉ [cd68judo.sportive@orange.fr](mailto:cd68judo.sportive@orange.fr)  
✉ [cd68judo@wanadoo.fr](mailto:cd68judo@wanadoo.fr)  
☎ 03.89.43.74.23  
<http://www.cdjudo68.com>



*Sportif*  
Mulhouse, le 20 juin 2022.

### STAGE JUDO COMITÉ DÉPARTEMENTAL

**Du 11 juillet au 15 juillet 2022**

**Kaysersberg**

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

### Lundi 11 juillet

- accueil à partir de 14h00
- 16h – 18h : Judo
- 20h30 – 21h00 : Stretching

### Mardi 12 juillet

- Matin
  - 07h – 8h : Réveil musculaire
  - 09h30 – 11h30 : Judo
- Repas : 12€ (compris dans le stage complet)
- Après-midi
  - 15h – 17h : Judo
  - 20h30 – 21h00 : Stretching

### Mercredi 13 juillet

- Matin, 09h – 11h : Judo
- Activités extérieur : piscine, rando avec bivouac en montage (si le temps le permet)

### Jeudi 14 juillet

- Matin
  - Retour à Kayserberg
  - 10h – 12h : Judo
- Repas : 12€ (compris dans le stage complet)
- Après-midi
  - 16h – 18h : Judo
  - 20h30 – 21h00 : Stretching

### Vendredi 15 juillet

- Matin 09h – 11h30 : Judo
- Fin du stage à 12h00 (possibilité de prise de repas à midi (12€) : sur réservation exclusivement)