

# Camp d'entraînement de printemps & nuit au Dojo

---



*Cher club de la région,*

*Les 21.- 22.04.2023 le*

***Judo Club Biel/Bienne-Nidau***

*organise à nouveau un camp d'entraînement ouvert aux enfant et adolescents âgés de 8 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 35 places disponibles ; nous dormirons sur les tatamis et les repas sont organisés*

*Pour toutes questions, vous pouvez vous adresser directement à:*

*Dirk Radszat*

*Téléphone: 078 764 54 51*

*@-mail: [dirk.radszat@jcbn.ch](mailto:dirk.radszat@jcbn.ch)*

*Meilleures salutations*

*JC Biel/ Bienne - Nidau*



# Camp d'entraînement de printemps & nuit au Dojo



<b>Participants</b>	<i>Enfants et adolescent de 8 -15 ans</i>	
<b>Début:</b>	<b>Vendredi 21.04.23</b> 17:00	
<b>Fin:</b>	<b>Samedi, 22.04.2023</b> 16:00	
<b>Lieu:</b>	Dojo JC Biel/Bienne-Nidau Guglerstrasse 6 (1er étage au-dessus du Garage Renault) 2560 Nidau	
<b>Programme:</b>	<b>Vendredi:</b> 17:00-19:00 Technique/ Randori 20:00 Repas 21:00 Soirée cinéma (au Dojo) 23:00 Extinction des feux	<b>Samedi:</b> 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
<b>Nuitée:</b>	<b>!!! Au Dojo !!!</b> <b>Prendre avec sac de couchage et coussin</b>	
<b>Coûts:</b>	50,- Sfr (3 Repas inclus) Les entraîneurs accompagnant leurs judokas sont gratuits	
<b>Inscription:</b>	par notre site internet <a href="http://www.jcjb.ch">www.jcjb.ch</a>	
<b>Délais:</b>	<b>Dimanche 16.04.2023</b>	
<b>Ne pas oublier:</b>	Judogi / Zori / Equipement sportif pour salle et dehors / Nécessaire de douche / Sac de couchage / Gourde / Couverts	
<b>Questions :</b>	<a href="mailto:dirk.radszat@jcjb.ch">dirk.radszat@jcjb.ch</a> 078 764 54 51	

35 places disponibles !  
Premiers inscrits, premiers servis!



# Inscription du Club

---

	<i>Nom, Prénom</i>	<i>Année de naissance</i>	<i>Kyu</i>	<i>Club</i>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
15				

Inscription au plus tard le **16.04.2023**

Envoyer à [dirk.radszat@jcbn.ch](mailto:dirk.radszat@jcbn.ch)