



« JUDO TOUR ILE-DE-FRANCE »

Cet été et pour la 3^{ème} édition, le Comité de la Région d'Ile-de-France de judo proposera à tous les visiteurs des **bases régionales de plein air et de loisirs** ci-dessous, des initiations gratuites pour s'initier au Judo, Jujitsu, et également au Taïso...

Les dates et lieux de la tournée 2013 :

- | | | |
|--------------------|---------------------------|------|
| - 15 au 17 juillet | Saint-Quentin-en-Yvelines | (78) |
| - 18 au 20 juillet | Val-de-Seine | (78) |
| - 23 au 25 juillet | Cergy-Pontoise | (95) |
| - 29 au 31 juillet | Bois-le-Roi | (77) |
| - 1er au 3 août | Créteil | (94) |
| - 7 au 9 août | Le Port aux Cerises | (91) |
| - 12 au 14 août | Etampes | (91) |

Débutants ou pratiquants, enfants, parents, grands-parents, personnes en situation de handicap, pourront venir s'amuser et découvrir le Judo, encadrés par une équipe de **professeurs diplômés** et expérimentés. Hane goshi, ushimata, o goshi... chacun pourra s'entraîner à réussir les principales prises de judo et se verra remettre un diplôme qui validera son initiation du jour.

Nous accueillerons des sportifs de haut niveau membre de l'Equipe de France de judo :

Sarah LOKO : samedi 20 juillet 2013 au Val-de-Seine

Marie PASQUET : mercredi 24 juillet 2013 à Cergy-Pontoise

mercredi 14 août 2013 à Etampes

Thierry FABRE : jeudi 1er août 2013 à Créteil

vendredi 2 août 2013 à Créteil

samedi 3 août 2013 à Créteil

COMITE ILE-DE-FRANCE DE JUDO

01.45.41.05.70 // info@idfjudo.com

www.idfjudo.com

