

Bonsoir à tous

Voici les résultats du jour des judokas du Forges Dojo76 au tournoi satellite minimes à Forges les Eaux :
2ème : Franck Mathieu
3ème : Victor Zammit et Marius Escalais
Félicitations à Pierrick, Maxime et loic ne sortent pas de leur poule
Mattéo s'est fait mal au dos hier à l'entraînement...
Bravo les jeunes et félicitons le coach des minimes : Rodrigue !

Marius, Victor et Mathieu sont retenus pour faire un stage régional au CREPS à Houlgate les mardis 27 et Mercredi 28 Octobre

Dimanche prochain : Tournoi cadets à Cormeilles le royal avec : Dorian LOISON et Alexis PERMENTIER...
coach : Frédéric LOISON

cette semaine, nous ferons les photos de groupes dans tous les clubs. Pensez à coudre vos écussons (pour EJJL et st saens, ils arrivent mercredi par transporteur)

Nouveau ENTRAÎNEMENTS MENSUELS à FORGES LES EAUX. Nous avons la chance de bénéficier du dojo 76 et d'être les clubs référent (EJJL Forges et Forges Dojo 76)
donc venez nombreux tous les mois: **premier entraînement en commun avec tous mes élèves ce Mercredi 7 Octobre.**

Lieu : dojo départemental 76, rue David DOUILLET (gps Rue André BERTRAND) à Forges les Eaux
17h00 à 18h00 : enfants ceintures blanches
18h05 à 19h05 : enfants ceintures de couleurs
19h05 à 19h30 :kata
19h30 à 21h00 : blanches à noires (ados et adultes plus tous les judokas du Forges dojo 76)
21h30 : fermeture du dojo 76

Réservez déjà la date du prochain entraînement en commun qui sera exceptionnel : Mercredi 4 Novembre à Forges les Eaux avec les participations du Japonais Nobuhisa HAGIWARA (7ème dan) et de Stéphane FREMONT (responsable équipe de France de Judo)...
Pour les enfants les horaires seront les mêmes.
pour les ados et adultes nous commencerons à 19h15.

Jeudi 15 Octobre à Formerie (gymnase face à la piscine, rue Pierre Francastel) entraînements gratuits avec le médaillé Européen : Benoît BOURNISIEEN
17h30 à 18h30 ceintures blanches enfants
18h30 à 20h00 : ceintures blanches à noires puis verre de l'amitié

Pensez à vous inscrire, pendant les vacances scolaires :
stages des jeunes de 14h30 à 18h00 : Mardi 20 10 à Bihorel et Mercredi 28 10 à Forges les Eaux prix : 33 euros pour un stage et 50 euros pour les deux.
N'oubliez pas si vous avez parrainé ou été parrainé : 1 stage offert pour chacun !
soirée bowling mardi 20 10 à 19h15 à Rouen, rue de Constantine. Prix pour les judokas : 15 euros (participation du club : 5 euros) non judoka 20 euros pour 3 parties + poulet-frites ou saucisses frites +1 boisson.

Entraînements pendant les vacances de la Toussaint :

Mardi 20 10 à Bihorel, kata de 18h00 à 19h00
Mercredi 21 10 à Forges les Eaux : 18h00 à 19h30 kata et prépa physique, musculation pour les membres du Forges dojo 76 et de 19h30 à 21h00 : entraînement en commun
Mercredi 28 10 à Forges les Eaux : 18h00 à 19h30 kata et prépa physique, musculation pour les membres du Forges dojo 76 et de 19h30 à 21h00 : entraînement en commun

Bonne soirée et semaine à tous,

Jacques