



LA NEWSLETTER du 21 Octobre 2018

Après une agréable semaine dans tous les clubs, toujours avec du ciel bleu et du soleil, ce qui est bien agréable, nous avons deux sélectionnés au championnat de France cadets-espoirs à Ceyrat en Auvergne. Monsieur Duval Vincent avait dans sa voiture son fils Maxime, Soumaya Kacimi et sa maman et Renald Rose le responsable du groupe. Je remercie le chauffeur et le coach pour leur dévouement et je félicite les deux jeunes qui ont participé à leurs premiers championnats de France. Ils n'ont pas démerité et ont donné le maximum sur les tatamis. Si Maxime gagne un combat en poule, ils ne sortent pas tous les deux de ces épreuves de sélections qui auraient pu les mener aux tableaux. Ils ont pris tous les deux de l'expérience et même s'ils ne sont pas sur les podiums, ils ont participé ! N'est-ce pas là l'essentiel ?

Pendant les vacances de la Toussaint : 3 stages pour les jeunes de 14h15 à 17h30 et une séance de Kata de 17h30 à 19h00. Il reste une place pour le stage du 23 à Bihorel et des places pour ceux de Forges les Eaux et de Bosc le Hard. Si cela vous intéresse, merci de me le signaler par sms ou par mail

Mardi 23 10 au dojo rue de Verdun à Bihorel : stage de 14h15 à 17h30 et kata à 17h30 à 19h00. Puis Bowling à 19h30 à Rouen (rue de Constantine)

Mercredi 24 10 au dojo Rue David Douillet à Forges les Eaux : stage de 14h15 à 17h30

Mercredi 31 10 à la salle des sports à Bosc le Hard : stage de 14h15 à 17h30

Vendredi 26 10 : assemblée générale du Forges dojo 76 à 18h00 (salle justice de Paix à la mairie de Forges les Eaux) puis cocktail et dîner (sur invitation) à partir de 20h15 au Casino de Forges les Eaux, en présence de la championne du Monde Fanny Estelle Postvite.

Samedi 27 10 : stage réservé aux membres du Forges Dojo 76 avec la championne du Monde Fanny Estelle Postvite de 10h00 à 15h30. Lieu : dojo 76.

Le même jour, de 15h30 à 17h30 : entraînement gratuit réservé aux élèves de Jacques Lemaître avec la championne du Monde : Fanny Estelle Postvite. Lieu : Dojo 76, rue David Douillet à Forges-les-eaux (GPS Rue André Bertrand). Pensez à vous inscrire.

Attention pas de cours dans tous les clubs, pendant les vacances scolaires, sauf aux dates indiquées ci-dessus

Nous vous rappelons les changements d'horaires pour les clubs suivants

Forges les Eaux : Mercredi de 17h55 à 18h55 pour les enfants et de 19h à 20h30 pour les ados-adultes

Formerie (à partir du Jeudi 8 Novembre) : Jeudi de 18h15 à 19h15 (cours unique)



Nouveauté, à partir du Mercredi 7 Novembre : je vais proposer aux personnes qui sont à la retraite et seniors de faire du Judo avec des exercices plus doux de quoi leur permettre de découvrir ou redécouvrir le judo avec une forme plus adaptée. Les cours seront à Bihorel les Mercredis de 10h45 à

12h00. Si vous avez des amis qui pourraient être intéressés par cette forme de judo plus douce avec des assouplissements, des mouvements de défense et bien sûr de l'entretien physique. Merci de me le dire par mail ou téléphone. Pour eux et pour tous qui viendraient s'inscrire en Novembre, nous maintiendrons l'opération parrainage avec des stages offerts, jusqu'au 30 Novembre.



Bonnes vacances à tous et au plaisir de nous retrouver sur les tatamis