Check-list pour le Stage d'été

BUDO SCHOOLS ASHITA
武道 学校 明日

□ tenues de sport

VÊTEMENTS

□ petit sac à dos contenant :

□ linge de plage

□ maillot de bain

□ brassards (pour les plus jeunes)

□ crème solaire

□ baskets intérieures

□ baskets extérieures

Pour les Judokates/Judokas

□ judogi

□ ceinture

Obligatoire

□ gourde d'eau plate

□ élastiques à cheveux

□ tongues (pour l'accès au Judo)

□ médicaments personnels

□ casquette

□ lunette de soleil

À ÉVITER

□ les écrans

□ montre connectée

□ bijoux, métal