



**COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN**

## **JUJITSU NOVEMBRE 2019**

### **➤ SOIREE JUDO /JUJITSU**

✓ **Jeudi 7 novembre 2019 de 19h30 à 21h15**  
au C.S.R.A. de Mulhouse

#### **Programme :**

- **Echauffement**
- **Randoris pieds/poings, debout, sol**
- **Travail libre et U.V.2. + 20 attaques imposées**
- **Etirements**

#### **Encadrement :**

**Bernard BURGUNDER & Pascal DUFFNER**