



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU MARS 2019

➤ **SOIREE JUDO /JUJITSU**

- ✓ **Jeudi 14 mars 2019** de 19h30 à 21h30
au C.S.R.A. de Mulhouse

Programme :

- **Echauffement (éducatifs) + techniques spécifiques Jujitsu**
- **Travail au choix :**
 - **Préparation aux U.V.s**
 - **Préparation aux KATA, Goshin et autres**

Encadrement : **Bernard BURGUNDER 5ème Dan**
Pascal DUFFNER 4ème Dan