



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU DECEMBRE

➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ **Jeudi 6 décembre 2018 de 20h 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