



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

NE WAZA SEPTEMBRE

➤ **SOIREE RANDORI NE WAZA**

✓ **Vendredi 20 Septembre 2019**

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

• **Programme :**

Echauffement (20min. éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO

- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

Encadrement :

José ALMOUZNI