



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## NE WAZA DECEMBRE 2018

### ➤ SOIREE RANDORI NE WAZA

✓ Vendredi 21 Décembre

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

• Programme :

Echauffement (20min. éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO

- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

- Encadrement : José ALMOUZNI