



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU JANVIER

➤ **SOIREE JUDO /JUJITSU**

✓ **Jeudi 10 Janvier 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