



**COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN**

## **NE WAZA NOVEMBRE**

- **SOIREE Randori Ne-Waza**
- **Vendredi 16 novembre 2018**  
de 19h30 à 21h au Dojo du Cosec de Pfastatt

**Programme :**

- **Echauffement (éducatifs)**
- **Randori Ne-waza au choix :**
  - **JUDO**
  - **JUDO JUJITSU (dit brésilien)**

**Encadrement : José ALMOUZNI 5ème Dan**