



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU DECEMBRE 2019

➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ **Jeudi 12 décembre 2019 de 19h30 à 21h15**
au C.S.R.A. de Mulhouse

Programme :

- **Echauffement**
- **Randoris pieds/poings, debout, sol**
- **Travail libre et U.V.2. + 20 attaques imposées**
- **Etirements**

Encadrement :

Bernard BURGUNDER & Pascal DUFFNER