

BASSIN ALSACIEN

STAGE JUJITSU

SPORTIF ET SELF DEFENSE

SELF DEFENSE : Défenses contre agressions courantes

Préparation UV2 (défense)

Entraînement PAO

NE WAZA : Techniques spécifiques

(forme Brésilienne) Randori

COMBAT : Séquences tactiques

Randori



SAMEDI : 18 Janvier 2020 au dojo du Duo Pôle

d'Ensisheim rue de Castroville

DE 14h à 17h

ENCADREMENT : Valérie Schuler : référente jj ne waza Alsace

Armenak Madyrosyan : référent jj combat Alsace

Harry Herbaut référent : jj self défense Alsace

Prix du stage 5 €

Inscriptions sur extranet