



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## NE WAZA NOVEMBRE

➤ **SOIREE RANDORI NE WAZA**

✓ **Vendredi 22 Novembre 2019**

**19h30 à 21h**

**Dojo du Cosec**

**PFASTATT**

• **Programme :**

**Echauffement (20min.éducatifs)**

**RANDORIS NE WAZA au choix**

**- JUDO**

**- JUDO JUJITSU (dit brésilien)**

**Encadrement :**

**José ALMOUZNI**