



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

NE WAZA OCTOBRE

➤ **SOIREE RANDORI NE-WAZA**

✓ **Vendredi 19 octobre 2018**

19h30 à 21h

Dojo du Cosec de Pfastatt

Programme :

- Echauffement (20min. éducatifs)
- RANDORIS NE WAZA au choix
- JUDO
- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

Encadrement : José ALMOUZNI