



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU FEVRIER

➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 4 Février 2016

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

• Programme :

- Echauffement (20min. éducatifs) + Techniques spécifiques jujitsu
 - Travail au choix :
 - Préparation aux U.V.
 - Goshin jitsu no kata

Encadrement : Bernard Burgunder 5ème dan

Pascal Duffner 4ème dan