



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU

➤ PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

✓ Jeudi 20 Octobre 2016

19h30 à 21h

Dojo

MASEVEAUX

• Programme :

Echauffement (éducatifs)

- Préparation UV2 (option défense)

- Self défense

Encadrement :

BERNARD BURGUNDER