



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## NE WAZA OCTOBRE

➤ **SOIREE RANDORI NE WAZA**

✓ **Vendredi 21 Octobre 2016**

**19h30 à 21h**

**Dojo du Cosec**

**PFASTATT**

• **Programme :**

**Echauffement (20min.éducatifs)**

**RANDORIS NE WAZA au choix**

- **JUDO**

- **JUDO JUJITSU (dit brésilien)**

**Encadrement :**

**JOSE ALMOUZNI**