



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU NOVEMBRE

➤ **SOIREE JUDO /JUJITSU**

✓ **Jeudi 3 Novembre 2016**

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

• **Programme :**

- **Echauffement (20min.éducatifs)+Techniques spécifiques jujitsu**
 - **Travail au choix :**
 - **Préparation aux U.V.**
 - **Goshin jitsu**

Encadrement : Bernard Burgunder 5em Dan

Pascal Duffner 4em Dan