



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

NE WAZA NOVEMBRE

➤ **SOIREE RANDORI NE WAZA**

✓ **Vendredi 18 Novembre 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