



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

NE WAZA DECEMBRE 2016

➤ SOIREE RANDORI NE WAZA

✓ Vendredi 16 Décembre

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

• Programme :

Echauffement (20min. éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO

- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

Encadrement :

JOSE ALMOUZNI