



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU JANVIER

➤ **SOIREE JUDO /JUJITSU**

✓ **Jeudi 12 Janvier 2017**

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

• **Programme :**

- **Echauffement (20 min.éducatifs) + Techniques spécifiques jujitsu**
 - **Travail au choix :**
 - **Préparation aux U.V.**
 - **Goshin jitsu no kata**

Encadrement : Bernard Burgunder 5ème dan

Pascal Duffner 4 ème dan