



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU MARS

➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 2 Mars 2017

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

• Programme :

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

Encadrement : Bernard Burgunder 5em dan

Pascal Duffner 4em dan