



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU

➤ PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

✓ Jeudi 12 Octobre 2017

19h30 à 21h

Dojo

MASEVEAUX

• Programme :

Echauffement (éducatifs)

- Préparation UV2

- Self défense

Encadrement :

BERNARD BURGUNDER