



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## JUJITSU NOVEMBRE

### ➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ **Jeudi 9 Novembre 2017**

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

#### • Programme :

- **Echauffement (20min. éducatifs) + Techniques spécifiques jujitsu**
  - Travail au choix :
  - Préparation aux U.V.
  - Goshin Jitsu

**Encadrement : Bernard Burgunder 5ème Dan**

**Pascal Duffner 4ème Dan**