



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