



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU MARS

➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 15 Mars 2018

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

• Programme :

- **Echauffement (20 min. éducatifs) + Techniques spécifiques jujitsu**
 - Travail au choix :
 - Préparation aux U.V.s
 - Goshin Jitsu No Kata

Encadrement : Bernard Burgunder 5ème dan

Pascal Duffner 4ème dan