



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU AVRIL

➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 5 Avril 2018

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

• Programme :

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

Encadrement : Bernard BURGUNDER 5ème dan

Pascal DUFFNER 4ème dan