



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

JUJITSU NOVEMBRE



SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 8 novembre 2018 de 20h à 21h30
au C.S.R.A. de Mulhouse

Programme :

- Echauffement (éducatifs) + techniques spécifiques Jujitsu
- Travail au choix :
 - Préparation aux U.V.s
 - Préparation aux KATA, Goshin et autres

Encadrement : Bernard BURGUNDER 5ème Dan
Pascal DUFFNER 4ème Dan