



**COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN**

## **JUJITSU FEVRIER 2019**

### **➤ SOIREE JUDO /JUJITSU**

✓ **Jeudi 7 février 2019 de 19h30 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**