



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées

Ligue d'Alsace

3 Rue de Thann – 68200 MULHOUSE

✉ cd68judo@wanadoo.fr

☎ 03.89.43.74.23 ☎ 03.89.43.05.06

<http://www.cd68judo.fr>

## ➤ CPS JUJITSU

✓ Jeudi 22 avril

20 h à 21h30

ROUFFACH

Dojo du COSEC

✓ Programme :

Self – défense

Ne Waza

✓ Encadrement :

Harry HERBAUT

José ALMOUZNI

## ➤ SOIREE RANDORI NE WAZA

✓ Vendredi 30 avril

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

• Programme :

Echauffement (20min.éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO

- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

Encadrement :

JOSE ALMOUZNI