



JUDO CLUB
SREG MULHOUSE
www.judosreg-mulhouse.com

JUJITSU

STAGE DU 5/6 DECEMBRE 2009

**Samedi et dimanche les
5 et 6 décembre 2009
au complexe de la
C.M.C.A.S Mulhouse
(SREG) chemin de Brunstatt
RIXHEIM**

sous la direction de
GUY MENNEREAU
CN 5^e dan, formateur
national, expert en self-défense

assisté par
Harry HERBAUT

PROGRAMME du SAMEDI

9h30 à 12h :

Pédagogie jujitsu debout, sol

14h à 17h :

Self défense : stratégies et techniques

PROGRAMME DU DIMANCHE

9h à 10h30 : Défenses contre bras armé

10h30 à 12h : Révisions

REPAS tiré du sac OU
RESTAURANTS PROCHES :
LE SCHETZAHUS 160 rue de Habsheim
03 89 44 59 88 RIEDISHEIM
IL PASTAIO 15 Grand' rue RIXHEIM
03 89 65 23 79
LE JOHN'S 4 avenue du Gal de Gaulle
03 89 63 74 39 RIXHEIM

INSCRIPTIONS :
15 mn avant le début des séances
TARIF :
20 euros pour le stage

En venant de Riedisheim vers Rixheim, sur la route de Zimmersheim qui passe devant le «Waldeck », le centre CMCAS de Mulhouse (SREG) se trouve sur votre gauche juste après la butte , et avant la rue de l'Etang qui mène sur Rixheim (voir plan sur le site www.judosreg-mulhouse.com)