

**LIGUE D'ALSACE  
DE JUDO**

et

**JUDO CLUB  
SREG MULHOUSE**  
www.judosreg-mulhouse.com



# JUJITSU

## STAGE du 01 OCTOBRE 2011

Adresse du jour :

**Complexe sportif  
CMCAS Mulhouse  
Chemin de Brunstatt  
à RIXHEIM**

sous la direction de  
**Fernand CAPIZZI**  
CN 6<sup>ème</sup> dan

Formateur national JUJITSU  
Entraîneur de l'équipe de France  
JUJITSU Combat

### PROGRAMME du samedi 01/10/11

- ⇒ 9h30 : ouverture du stage - Pause de 12 à 14h  
Atémis, clefs et projections spécifiques jujitsu  
Le jujitsu sportif - séquences tactiques et techniques  
Self défense et défense par le judo
- ⇒ 17h00 : clôture du stage



#### **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 :

**20 mn avant le début du stage**

#### TARIF Unique :

**20 euros pour le stage**

En venant de Mulhouse puis Riedisheim, sur la route vers Zimmersheim qui passe devant le «Waldeck», le centre CMCAS de Mulhouse (SREG) se trouve sur votre gauche au sommet de la première butte et avant la rue de l'Étang à gauche qui mène sur Rixheim (voir plan sur le site [www.judosreg-mulhouse.com](http://www.judosreg-mulhouse.com)). A bientôt !