



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## NE WAZA OCTOBRE

### ➤ SOIREE RANDORI NE WAZA

✓ Vendredi 21 Octobre

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

• Programme :

Echauffement (20min.éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO
- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

Encadrement :

JOSE ALMOUZNI