



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## NE WAZA DECEMBRE

### ➤ SOIREE RANDORI NE WAZA

#### ✓ Vendredi 9 Décembre

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

#### • Programme :

Echauffement (20min.éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO
- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

#### Encadrement :

JOSE ALMOUZNI