



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## JUJITSU

### ➤ PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

✓ Jeudi 9 Février

✓ 19h30 à 21h

Dojo du Duo Pôle  
ENSISHEIM

• Programme :

Echauffement (éducatifs)

Self défense

- Né Waza

Encadrement :

José Almouzni