

NE WAZA DECEMBRE 2023

➤ **SOIREE RANDORI NE WAZA**

✓ **Vendredi 15 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