

STAGE JUJITSU



➤ **Samedi 16 Décembre 2023**

13h30 à 17h

**Dojo du Cosec de
THANN rue de la paix**

• **PROGRAMME :**

Jujitsu défense (UV2)

Jujitsu sportif

Expression combat (fight)

Ne waza jujitsu (les règles)

Initiation au travail « no-gi »(se munir d'un T-shirt)

Encadrement: Bernard Burgunder

Harry Herbaut