

NE WAZA OCTOBRE

➤ **SOIREE RANDORI NE WAZA**

✓ **Vendredi 20 Octobre 2023**

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

• **Programme :**

Echauffement (20min.éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- JUDO

- JUDO JUJITSU (dit brésilien)

Encadrement :

JOSE ALMOUZNI 5em Dan