



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

NE WAZA OCTOBRE

- **SOIREE RANDORI NE WAZA**
- ✓ **Vendredi 18 Octobre 2024**

19h30 à 21h

Dojo du Cosec

PFASTATT

- **Programme :**

Echauffement (20min. éducatifs)

RANDORIS NE WAZA au choix

- **JUDO**
- **JUDO JUJITSU (dit brésilien)**

Encadrement :

José ALMOUZNI