



柔道



STAGE JUDO-JUJITSU

DU Lundi 4 Mars au Jeudi 7 Mars 2019

à **NAILLOUX** : Dojo de l'Escal de 19h-21h

A partir de 11 ans, ados et adultes

avec Kim et Daniel

Préparation physique

Techniques Ju-Jitsu & Judo

Méthodes d'entraînement

Katas : 20 (ou 12) Techniques,

Goshin-jitsu no kata, Nage no kata

Randori

Tarifs : 10 Euros la soirée

30 Euros les 4 soirées

Renseignements : *Denis* 06 95 44 75 40