



LIGUE LANGUEDOC-ROUSSILLON DE JUDO ET JU JISU , KENDO, DA



Programme Stage Régional de Ju Jitsu Et OPEN (Technique/Combat/Ne Waza)

Dimanche 08 Mars 2009

Dojo Régional de MEZE

COMBAT



DUO SYSTEM



MATIN : de 9h00 a 12h00

- (Inscription pour l'Open sur Place le Matin avant 10h)
- Stage de Formation pratique et réglementation Ju Jitsu pour Tous
- (Professeurs , Arbitres , Juges, et pratiquants , a partir de Benjamin/Minime)
- Travail Technique , tactique et physique , sur tous les aspects et fondamentaux du Ju Jitsu.
- Repas 12h30 Sur Inscription

APRES-MIDI : 14h00 :OPEN

- Duo Libre Technique
- Combat Ju Jitsu FFJDA
- Ne Waza FFJDA
-



Pour la pratique du combat Protections obligatoires (Pieds/Poings et Tibias) Protections
Conseillées (Protège Dents / Coquilles)

Pascale Jaffrennou-Pottecher et Toute l'Equipe Régionale Vous attendent .

Coupon réponse pour retenir les repas:

À renvoyer à la *Ligue Languedoc Roussillon de Judo / 12 Parc Club du Millénaire*
1025 Avenue Henri Becquerel 34000 Montpellier
tel 04 67 50 17 76 / fax 04 67 50 06 93 / se16contact@judollr.com

Avant le 04 Mars 2009

NOM: Prénom: Club:

Désire retenir (nombre de repas):.....x 10 euros =..... €

(chèque à l'ordre de la LIGUE LANGUEDOC-ROUSSILLON)