

Ligue Languedoc-Roussillon de Judo et ju-jitsu, kendo, D.A.

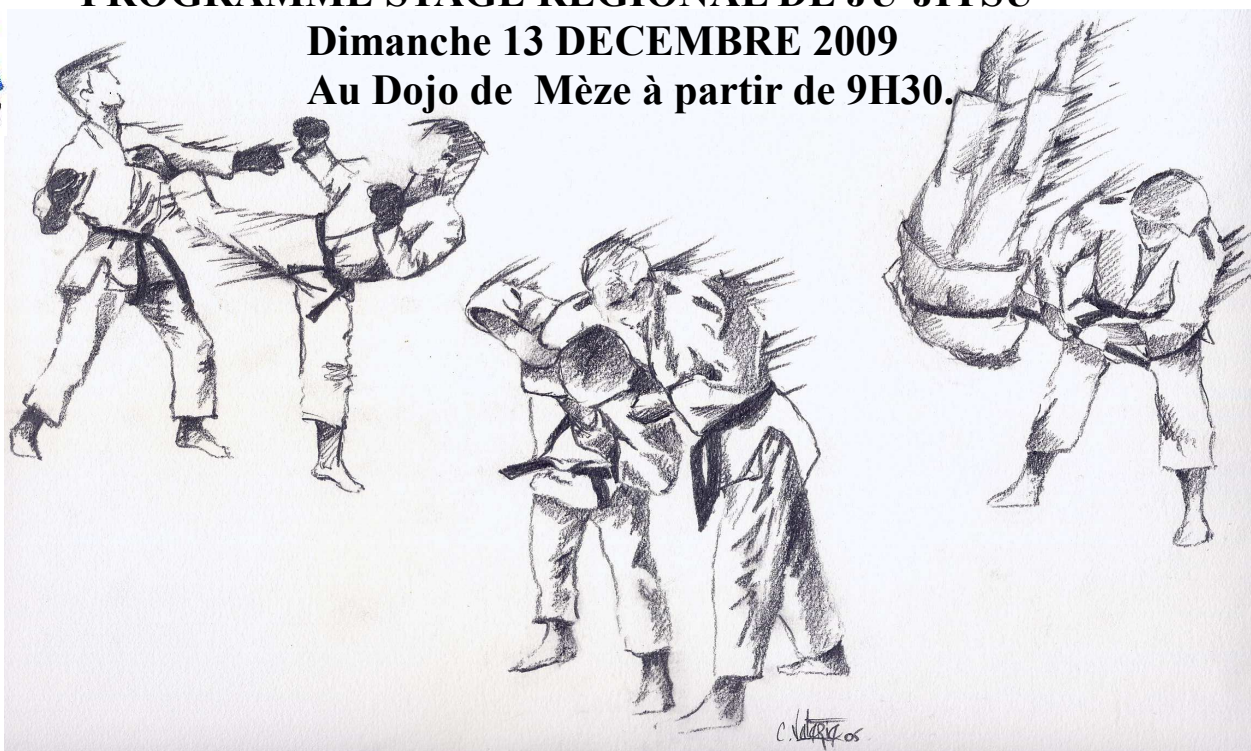
Dojo régional de Mèze.



PROGRAMME STAGE REGIONAL DE JU-JITSU

Dimanche 13 DECEMBRE 2009

Au Dojo de Mèze à partir de 9H30.



PROGRAMME:

Accueil dès 9h30.

- Mise en train , habilité technique , préparation physique
- Procédés Spécifiques d'entraînement par ateliers.
- Atelier : 4 séries des 20 Attaques
- Atelier : Entraînement « Combat Ju Jitsu »

REPAS (sur inscriptions)

Après-midi: dès 14h00.

- Mise en Train
- Atelier : Self défense spécifique/et Ne Waza
- Atelier : Goshing Jitsu
- Atelier : Réglementation « Open Ju Jitsu »
- Atelier : Randori ju Jitsu Souple (amener vos protections)

Clôture du stage (16h)

Intervenants :

L'équipe des Formateurs

Pascale Jaffrennou

(Responsable Journée)

Pascale Jaffrennou

Intervenants:

Cyril Juffroy

Alain Coulet

Emmanuel Colliot

Lionel Diaz

Christian Evrard



Coupon réponse pour retenir les repas:

À renvoyer à la LIGUE LANGUEDOC-ROUSSILLON Avant le 10 Decembre 2009.

NOM: Prénom: Club:

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

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

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