



AVEC LE JUDO CLUB DE
SAINT-DIZIER...

STAGE DE SELF DÉFENSE LE 6 JANVIER

Encadrement: Jean-Marc RAGON

PROGRAMME:

DESTRUCTURATION (DÉSÉQUILIBRE)
AGRESSION PAR COUPS DE POING
AGRESSION PAR ARMES

Accueil à partir de 9h
Début du stage à 9h30
Verre de l'amitié à 11h45

Dojo de l'UJB - 21 Avenue du Général Giraud - 52100 Saint-Dizier
Réactif' Self Défense / Panantukan Filipino Kyusho