

Art du combat judo jujitsu
traditionnel



ART DU COMBAT judo jujitsu traditionnel

Siège social : 10 rue du Lt Col GAUCHER
18000 BOURGES

Tél : 06 31 89 83 08

Mail : artducombatjtt@gmail.com

Site : <https://artducombatjtt.sportsregions.fr>

STAGE NATIONAL

SAMEDI 26 OCTOBRE 2024

DOJO LEQUINTREC COUERON 44220

9 H 30 à 10 H 00

ACCUEIL autour d'un Café

10 H 00 à 10 H 15

MOTS DU PRESIDENT JL ROMANGEON
et de notre SENSEI MICHEL MOREAU

10 H 15 à 11 H 00

Echauffement sous la direction des jeunes et travail au sol

11 H 00 à 11 H 45

JUJITSU sous la direction de REDOIS Pascal et de Yann –
Erwan PARENT

11 H 45 à 12 H 00

MONDO

12 H 00 à 14 H 00

REPAS en commun

14 H 00 à 14 H 45

Pratique de la canne et autres par Pascal REDOIS

14 H 45 à 15 H 30

JUDO Debout (O SOTO GARI) par JL ROMANGEON

15 H 30 à 16 h 15

GONO SEN NO KATA par Michel MOREAU

16 H 15 à 17 H 00

Retour au calme QI CONG et TAI CHI par Macaire
AHLONSOU suivi du Pot de l'amitié