

Art du combat judo jujitsu  
traditionnel



## ART DU COMBAT judo jujitsu traditionnel

Siège social : 10 rue du Li Col GAUCHER  
18000 BOURGES

Tél : 06 31 89 83 08

Mail : [artducombatjtt@gmail.com](mailto: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