

# Le Ju Jitsu

## STAGES JU JITSU

09h30 à 12h00 - Arnage  
N°1 Dimanche 06/10/2013

09h30 à 12h00 - Mulsanne (Self-défense)  
N°2 Samedi 16/11/2013

14h-16h30 - Château du Loir  
N°3 Samedi 18/01/2014



## Stage self-défense 2012

柔術

## CHAMPIONNATS

*Circuit Jujitsu combat : Samedi 16 Novembre 2013 - 14h00 à Mulsanne*

*Critérium d'expression technique et Coupe régionale individuelle jujitsu combat :*

*Dimanche 15 juin 2014 - 09h00 à Angers*

*Open National jujitsu: Samedi 22 février 2014 12h30*

## Circuit combat jujitsu



## Stage Jujitsu Self-défense

Ouvert à toutes et à tous à partir de 16 ans  
Samedi 16 novembre 2013 de 9h30 à 12h00

à MULSANNE (gymnase)

Stage animé par Michel ADOLPHE,  
Ceinture noire 4ème DAN,  
Formateur Départemental et  
Régional de Jujitsu-Self-défense



Stage Gratuit – Inscription sur place

Venir en tenue de sport décontractée :  
survêtement sans métal et tee-shirt à manche longue

Durant la dernière demi-heure, retour au calme avec une initiation  
au Shiatsu, réalisée par Jérémie BAUDET et Christelle POIRIER  
de l'Association Ruaudin Santé Loisirs

Les non licenciés FFJDA seront couverts par l'assurance de la Fédération  
Française de Judo (suivant la garantie de base) sous réserve d'acceptation du  
formulaire de participation.

Stage organisé par le Comité Départemental de Judo Jujitsu de la Sarthe  
Renseignements : krm72@sfr.fr



## STAGES JU JITSU PERIODE VACANCES SCOLAIRES

19h-21h

N°1	Mercredi	23/10/2013	à La Suze/ Sarthe
N°2	Vendredi	27/12/2013	à Arnage
N°3	Mercredi	05/03/2014	à Le Mans ASL
N°4	Mercredi	29/04/2014	à Sargé