



Stage de JU-JITSU

MIRECOURT

Rue Bonn Beuel (Salle JL ROUGE)

Sous couvert du Comité des Vosges de Judo
et de la Ligue Grand Est



Samedi 8 octobre 2022 14h – 18h
Dimanche 9 octobre 2022 9h – 13h



Frédéric BOURGOIN

Enseignant – 7^o dan Judo-Jujitsu

Vice-champion de France judo junior en 1982

Formateur national FFJDA

Expert technique internationale Ju-Jitsu

Formateur self-défense et Tonfa pour les polices

Entraîneur de l'équipe de France de Jujitsu technique Judo-Jujitsu et combat

Démonstrateur en Jujitsu pour la FFJDA durant 2 ans

Programme :

- clés et atemis basiques et supérieurs
- 20 techniques imposées et ripostes libres
- travail sur armes : tambo, jo et tanto

Inscriptions – renseignements : Hubert PIERROT-CRACCO (06 12 81 34 80 – 03 29 37 05 48) p.pierrotcracco@orange.fr

Tarif : 10 € la ½ journée - 8 € si groupe d'au moins 10 personnes du même club

Judogi blanc de préférence - Séance dédicaces



COUPON-REPONSE à retourner avant le 1^{er} octobre 2022

Adresse contact : DOJO MIRECURTIEN - Hubert PIERROT-CRACCO - 425, Avenue de Lattre de Tassigny
88500 MIRECOURT – Tél : 03.29.37.05.48 / 06 12 81 34 80 – Email : p.pierrotcracco@orange.fr

Le club de : _____ représenté par : M _____ fonction : _____ Tél : ___ . ___ . ___ . ___

↳ inscrit les personnes suivantes :

Nom	Prénom	Grade	Présent le samedi (oui/non)	Présent le dimanche (oui/non)

Ci-joint le règlement de : _____ € correspondant à : ___ ½ journées

A : _____

Le : ___ / ___ /22

Signature :