



Le Ju-Jitsu Judo Club Compesières vous invite à la première édition du stage

# Jiu-jitsu Mix Day 2021

Le samedi 25 septembre 2021.

*Avec la présence de Bernard Menuz 3<sup>ème</sup> dan de Ju-jitsu,  
membre d'honneur et ancien président du JJCC*

Ouverture des portes : 08h00

Ouverture du stage : 08h40

08h45 - 09h30 : Fabio Fusco (3<sup>ème</sup> dan)

*Kansetsu Waza*

09h45 - 10h30 : Bernard Menuz (3<sup>ème</sup> dan)

*Défenses sur coup de pied*

10h45 - 11h30 : Fabio Fusco (3<sup>ème</sup> dan)

*Goshin - Système*

11h45 - 12h30 : Martine Guenat (1<sup>ère</sup> dan)

*Self Défense*

*La leçon de Martine Guenat sera ouverte au public.*

*Nous vous invitons à venir avec proches, amis, membres de la famille...*

12h45 : Le comité

Apéritif

## Renseignements

Daniel Vanini - tél. +41 (0)79 448 68 79

Fabio Fusco - tél +41(0) 79 465 32 13

## Inscriptions :

Via doodle sur le site [www.jjjcc.ch](http://www.jjjcc.ch)

Assurance : **ALA CHARGE DES PARTICIPANTS**