



Luzarches, le 26 Novembre 2018

Bonjour,

L'AS Luzarches Judo organisera son traditionnel **KANGEIKO** (entraînement d'hiver) les **21 et 22 Décembre 2018**, au Dojo de Luzarches, 17C Avenue de la Libération - 95270 Luzarches

- **Le Vendredi 21 décembre de 06h00 à 7h15**, Éric NICOLAS proposera une intervention sur le NE-WAZA.
- **Le Samedi 22 décembre de 06h00 à 8h00**, Christian PETOLLA et Emmanuel THIERY-DE-REMBAU, proposeront une intervention sur l'interaction Tori-Uke au travers des katas anciens (Ju no kata, Go no kata et Koshiki no kata), du TACHI-WAZA et des randoris.

Un petit déjeuner clôturera les 2 séances.

Cet entraînement est ouvert à partir de Minimes.

En espérant vous rencontrer à cette occasion afin d'échanger sur les tatamis en toute convivialité et toute amitié.

Sportivement

L'AS Luzarches Judo

NB : Tous les participants devront être licenciés pour la saison 2018-2019 et titulaire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Judo.

A.S.L. Judo - Dojo

17 C, av. De la Libération – 95270 Luzarches