

# Dimanche 1<sup>o</sup> Mars 2015

## Animation départementale

### Ju-Jitsu

## Expression technique & Duo System

### Accueil 9h-9h30

## à Epinal

Les 3 premières techniques de chaque série pour le Duo-System.

Expression libre à partir de Minimes

Duo-System à partir de Cadets.

Inscription des participants auprès de Karine DEFOLIE, Responsable commission  
[karine.defolie54@gmail.com](mailto:karine.defolie54@gmail.com) ou auprès du Comité au plus tard pour le 27 février 2015.