



Luzarches, le 28 Octobre 2022

Bonjour,

L'AS Luzarches Judo organisera son traditionnel **KANGEIKO** (entraînement d'hiver) les **17 et 18 Décembre 2022**, au Dojo de Luzarches, 17C Avenue de la Libération - 95270 Luzarches

- **Le Samedi 17 Décembre de 06h00 à 8h00**, sera consacré au TACHI WAZA :
 - Réveil musculaire
 - Habiletés Techniques Fondamentales Tachi waza
 - Travail Technique autour du Déplacement
 - Uchi komi, Kakari Geiko
 - Randori
 - Retour au calme, étirements ...
- **Le Dimanche 18 Décembre de 06h00 à 8h00**, sera consacré au NE WAZA :
 - Réveil musculaire
 - Habiletés Techniques Fondamentales Ne waza
 - Travail Technique autour du Déplacement
 - Randori
 - Retour au calme, étirements ...

Un petit déjeuner clôturera les 2 séances.

Ces entrainements sont ouverts à partir de Minimes et **nécessitent une inscription Extranet (avant le 15/12/2022), nombre de participants limité à 40 judokas par entrainement.**

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 2022-2023, 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