



DÉCOUVERTE DES SECTIONS DU BUDO CLUB

Voici le cours qui se déroulera le **26 septembre à Saignelégier**. Chaque section du Budo Club offrira un cours découverte pour sa discipline, que ce soit Yoga, MMA, Karaté, Ju-Jitsu, le but est d'offrir un entraînement de découverte praticable par tout le monde. Les personnes externes au club sont aussi les bienvenues, pratiquants de sport ou non.

Nous nous retrouverons aux alentours de 19h pour boire l'apéro à la cantine de la gym à Courtételle, puis nous souperons vers **20h**.

Veuillez indiquer dans l'inscription, le nombre de personnes présentes au cours, et au souper.

Programme

12h30	Salut, échauffement	Nicolas
12h45	Ju-Jitsu	Denis
13h45	Pause	
14h00	Karaté	Armand
15h00	Pause	
15h15	MMA	Nicolas
16h15	Pause	
16h30	Yoga	Philippe
17h30	Salut final	
