



GIOCA JUDO

&

PRIMO JUDO

**per bambine/i
dai 5 agli 11 anni**

DURANTE LE LEZIONI STUDIEREMO:

- *Jita-Kyōei* (*insieme per migliorare*)
il rispetto delle regole, socializzazione
e interazione con gli altri bambini
- bilateralità, preacrobatica (capovolte, cadute)
- coordinazione di base
- *Taiso*, ginnastica preparatoria ad
ogni tipo di attività sportiva
- Esercizi propedeutici alle tecniche
- Introduzione al contatto fisico e tecniche
di base del Judo da combattimento

**2 LEZIONI DI PROVA SEMPRE GRATUITE!
Vi aspettiamo in palestra!**

QUANDO

Ogni Martedì e Venerdì

dalle h 17.30 alle 18.30

DOVE

Palestra c/o

Scuola Elementare Don Gnocchi

Via Strasseggiare, **SCHIO (VI)**

Entrata da via G.B. Tiepolo

COSTO

Quota iscrizione annuale: 70€

1 volta a settimana > 35€/mese

2 volte a settimana > 50€/mese

ISTRUTTORE

Maestro Lovato Francesco

5° Dan Maestro FIJLKAM,

1° Dan Aikido, Istruttore MGA

VUOI PIÙ INFORMAZIONI?

Chiama il tel. 329 9719288, scrivi a dojo@judoschio.it

o visita il nostro sito **JUDOSCHIO.IT**



FUJI SAN
Judo Schio

JUDO

dai 12 ai
16 anni

GIOVANI



PROGRAMMA JUDO GIOVANI

Preparazione atletica,
pre-acrobatica,
tecnica del judo,
preparazione al
combattimento e agonismo

PROGRAMMA JUDO ADULTI

Preparazione atletica,
tecnica del judo,
modulo kata,
combattimento e agonismo

QUANDO

Martedì e Venerdì
dalle h 19.00 alle 20.30

DOVE

Palestra c/o
Scuola Elementare Don Gnocchi
Via Strasseggiare, **SCHIO (VI)**
Entrata da via G.B. Tiepolo

COSTO

Quota iscrizione annuale: 70€
1 volta a settimana > 35€/mese
2/3 volte a settimana > 50€/mese

**2 LEZIONI DI PROVA
SEMPRE GRATUITE!**

ALLENATORE JUDO GIOVANI

Maestro Davide Fabris
3° Dan, Allenatore FIJLKAM

ALLENATORE JUDO ADULTI

Maestro Massimo Pettinà
5° Dan, 1° Dan Aikido,
Maestro FIJLKAM

JUDO

ADULTI

a partire dai 16 anni

VUOI PIÙ INFORMAZIONI?

Chiama il tel. 329 9719288, scrivi a dojo@judoschio.it
o visita il nostro sito **JUDOSCHIO.IT**

