

JUDO



Nati Dal 2022 Al 2023 (corso genitori + figli)

Giorno e Ora	Istruttori
Lunedì ore 16.45 - 17.30	Cinzia - Marouane

1 Classe Nati Dal 2021 Al 2022

Giorno e Ora	Istruttori
Martedì e/o Giovedì ore 16.45 - 17.35	Cinzia - Marouane

2 Classe Nati Dal 2017 Al 2020

Giorno e Ora	Istruttori
Martedì e Giovedì ore 17.35 - 19.00	Cinzia - Francesco - Marouane

3 Classe Nati Dal 2014 Al 2016 + Nuovi 12-15 anni

Giorno e Ora	Istruttori
Lunedì e Venerdì ore 17.35 - 19.00 N.B. ORARIO PER I NUOVI 12-15	Cinzia - Francesco - Marouane
Mercoledì ore 17.00 - 18.00	Cinzia - Marouane

Agonisti

Giorno e Ora
Lunedì Martedì Giovedì e Venerdì ore 19.00 - 21.00

Amatori

Giorno e Ora	Istruttori
Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00 (21.30)	Franco - Pietro - Francesco

Judo Donna

Giorno e Ora	Istruttori
Giovedì 17.35 - 18.30	Cinzia

Judo Randori Ne Waza

Giorno e Ora		Istruttori
Un Sabato al mese	9.00 - 10.00	Ezio

Judo Sci

Giorno e Ora		
Martedì e Giovedì	ore 12.45 - 13.45	

In forma con il Judo (Ne Waza amatoriale)

Giorno e Ora		
Martedì e Giovedì	ore 07.00 - 08.00	

Allenamento Funzionale al Judo e Prevenzione Cadute

Giorno e Ora		
Mercoledì e Venerdì	ore 16.45 - 17.45	

Corso di movimento +50 allenamento cognitivo motorio

Giorno e Ora		
Mercoledì	ore 09.00 - 10.00	