

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



CORSI DI JUDO 2026/2027



CORSO DI JUDO
4-5 ANNI

DA SETTEMBRE
MARTEDÌ E GIOVEDÌ 16:45-17:30

- DIVERTIMENTO E GIOCO
- PRIMI PASSI CON IL JUDO
- SOCIALITÀ E AMICIZIA
- CRESCITA E SICUREZZA

CORSO DI JUDO
6-9 ANNI

DA SETTEMBRE
MARTEDÌ E GIOVEDÌ 17:35-19:00

- RISPETTO E DISCIPLINA
- AMICIZIA E SQUADRA
- CRESCITA E SICUREZZA
- FIDUCIA E AUTOSTIMA

CORSO DI JUDO
10-12 ANNI

DA SETTEMBRE
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ 17:55-19:00

- RISPETTO E DISCIPLINA
- AMICIZIA E SQUADRA
- CRESCITA E SICUREZZA
- FIDUCIA E AUTOSTIMA

CORSO DI JUDO
AMATORIALE

DA SETTEMBRE
MARTEDÌ E GIOVEDÌ 20:00-21:00/21:30

- PER TUTTE LE ETÀ
- BENESSERE E SALUTE
- EQUILIBRIO E CONTROLLO
- AMBIENTE ACCOGLIENTE

CORSO DI JUDO
AGONISTI

DA SETTEMBRE
LUN, MAR, MER, GIO, VEN 19:00-21:00

- PREPARAZIONE TECNICA
- MENTALITÀ VINCENTE
- IMPEGNO E COSTANZA
- CRESCITA E RISULTATI

CORSO DI JUDO
RANDORI NE WAZA

DA SETTEMBRE
UN SABATO AL MESE 09:00-11:00

- PREPARAZIONE AGONISTICA
- RANDORI NE WAZA
- MIGLIORA TECNICA E RIFLESSI
- OBIETTIVI CONCRETI

CORSO DI JUDO
GENITORI-FIGLI E FIGLIE

DA SETTEMBRE
LUNEDÌ 16:45-17:30

- TEMPO DI QUALITÀ
- RAFFORZA IL LEGAME
- CRESCITA INSIEME
- DIVERTIMENTO E RISPETTO

CORSO DI JUDO
DONNA

DA SETTEMBRE
GIOVEDÌ 17:35-18:30

- FORZA E SICUREZZA
- BENESSERE E EQUILIBRIO
- FIDUCIA IN TE STESSA
- RISPETTO E CRESCITA

CORSO DI JUDO-SCI

PREPARARSI ALLA STAGIONE SCIISTICA NEL MODO GIUSTO

DA SETTEMBRE
MARTEDÌ E GIOVEDÌ 12:45-13:45

- MIGLIORA EQUILIBRIO
- RINFORZA IL CORPO
- PREVIENE INFORTUNI
- PRESTAZIONI MIGLIORI SULLE PISTE

CORSO DI MOVIMENTO
50+

ALLENAMENTO COGNITIVO MOTORIO

DA SETTEMBRE
MERCOLEDÌ 09:00-10:00

- STIMOLA LA MENTE
- MIGLIORA LA MOBILITÀ
- PREVIENE LE CADUTE
- BENESSERE E VITALITÀ

ALLENAMENTO FUNZIONALE JUDO
E PREVENZIONE CADUTE

DA SETTEMBRE
MERCOLEDÌ E VENERDÌ 16:45-17:30

- BENESSERE E SALUTE
- PREVENZIONE CADUTE
- ASPETTA ATTIVO, VIVI MEGLIO
- APERTO A TUTTI

CORSO DI IN FORMA CON IL JUDO
NE WAZA AMATORIALE

DA SETTEMBRE
MARTEDÌ E GIOVEDÌ 07:00-08:00

- TONO MUSCOLARE E FORZA
- MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ
- EQUILIBRIO E COORDINAZIONE
- BENESSERE E SALUTE

PROVE GRATUITE DAL 14 SETTEMBRE

DIREZIONE TECNICA: EZIO GAMBA