

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

Ore 10.00-11.00

JUDO agonisti

Ore 10.00-11.00

JUDO agonisti

Ore 10.00-11.00

JUDO agonisti

Ore 17.00-18.00

JUDO

bambini/e

(6-8 anni)

Ore 17.00-18.00

Propedeutico

Psicomotorio

bambini/e

(3-5 anni)

Ore 17.00-18.00

JUDO

bambini/e

(9-11 anni)

Ore 17.00-18.00

Propedeutico

Psicomotorio

bambini/e

(3-5 anni)

Ore 17.00-18.00

JUDO

bambini/e

(6-8 e 9-11 anni)

Ore 18.00-19.00

JUDO

ragazzi/e

(12-14 anni)

agonisti es/A-B fino 19.30

Judo Adattato

(da confermare)

Ore 18.15-19.15

Propedeutico

Psicomotorio

bambini/e

(3-5 anni)

Ore 18.00-19.00

JUDO

ragazzi/e

(12-14 anni)

agonisti es/A-B fino 19.30

Ore 18.15-19.15

Propedeutico

Psicomotorio

bambini/e

(3-5 anni)

Ore 18.00-19.00

JUDO

ragazzi/e

(12-14)

agonisti es/A-B

fino 19.30

ore 19.30-21.00

Sambo

per agonisti

Ore 19.00-20.00

JUDO

adulti (go kyo)

Ore 19.00-20.00

JUDO

adulti (kata)

Ore 19.00-20.00

JUDO

adulti (goshin jutsu)

--	--

Ore 19.30-21.00

Ore 19.30-21.00

Ore 19.00-21.00

JUDO

agonisti CA/JU/SE

JUDO

agonisti CA/JU/SE

Ore 19.00-21.00

JUDO

agonisti CA/JU/SE

JUDO

agonisti CA/JU/SE

Ore 19.00-21.00

JUDO

agonisti CA/JU/SE

Corsi Stagione Sportiva 2019/2020

Corsi di Judo:

agonisti >14 anni: da lunedì 2 settembre 2019 ore 19.00

adulti non agonisti: da lunedì 2 settembre 2019 ore 19.00

ragazzi/e e agonisti ES/A-B (12-14 anni): da lunedì 2 settembre 2019 ore 18.00

bambini/e (9-11 anni): da mercoledì 2 ottobre 2019 ore 17.00

bambini/e (6-8 anni): da lunedì 30 settembre 2019 ore 17.00

agonisti (mattina): da martedì 3 settembre 2019 ore 10.00

PROMOZIONE STAGIONE 2019-2020: LE BAMBINE 6-12 ANNI, NUOVE ISCRITTE,

PAGANDO SOLO LA QUOTA ASSOCIATIVA FREQUENTANO GRATUITAMENTE

FINO A FINE DICEMBRE 2019.

**JUDO ADATTATO PER PERSONE PARAPLEGICHE - PER INFORMAZIONI
CONTATTACI.**

Iscrizioni aperte tutto l' anno - previste 2 lezioni prova nei giorni e

orari di lezione (da concordare in segreteria). Agevolazioni per le famiglie.

Randori aperto:

il mercoledì dalle ore 19.00 randori aperto alle classi ca/ju/se m/f

tesserati Fijlkam/EPS riconosciuti con autorizzazione della propria società:

Per partecipare si consiglia di contattarci almeno il giorno prima dell'allenamento.

[scarica l'autorizzazione agli allenamenti aperti del mercoledì](#)

per informazioni: info@isao-okano.com ; tel. 3282672958 (Diego)

Corsi di ginnastica psicomotoria propedeutica:

1° gruppo (3-5 anni): martedì 1 ottobre 2019 ore 17.00

2° gruppo (3-5 anni): martedì 1 ottobre 2019 ore 18.15

3° gruppo (3-5 anni): giovedì 3 ottobre 2019 ore 17.00

4° gruppo (3-5 anni): giovedì 3 ottobre 2019 ore 18.15

corsi con posti limitati (max 12 per corso).

PROVE APERTE: RISERVATE AI NUOVI

martedì 17/09/2019 oppure giovedì 19/09/2019 dalle 17.00 alle 17.30 oppure dalle 18.00 alle 18.30.

(presentarsi 10 min. prima della prova con abbigliamento ginnico e calze antiscivolo.

durante le prove è obbligatoria la presenza di un genitore).

ISCRIZIONI VECCHI (già preiscritti): martedì 17/09/2019 oppure giovedì 19/09/2018 presso

la segreteria al palasport 'Allende' dalle 17 alle 19.

In queste date si dovrà sottoscrivere l' adesione e pagare la quota di frequenza.

ISCRIZIONI NUOVI: martedì 24/09/2019 oppure giovedì 26/09/2019 presso la segreteria al

palasport 'Allende' dalle 17 alle 19 fino ad esaurimento posti.

In queste date si dovrà sottoscrivere l' adesione al corso e pagare la quota associativa

e di frequenza.

per informazioni tel. 3282672958 (Diego) oppure info@isao-okano.com

