

Corso NOMURA per bambini/e (6-8 anni):

E' un corso di avviamento al judo attraverso esercizi e giochi propedeutici per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

Corso KOGA per ragazzi/e (9-11 anni):

A questa età incomincia l'approfondimento dei temi tecnici e dello sviluppo fisico , senza dimenticare la componente ludico-formativa.

Corso FUJI per ragazzi/e (12-14 anni) e agonisti es/a-b:

E' il corso in cui si sviluppano maggiormente le capacità tecniche e fisiche dei giovani judoka e , per chi vuole , si affrontano le prime esperienze agonistiche.

Corso YAMASHITA: per adulti

E' un corso che fonde gli aspetti tecnici a quelli del "fitness". Adatto a tutti , sia a coloro che hanno già praticato , sia alle persone che intendono iniziare questa disciplina anche solo per mantenersi in forma. Dai 15 anni in poi.

Corso Kata:

Corso indispensabile per l'apprendimento delle "forme" (kata) , rivolto a tutti gli adulti già praticanti.

Allenamenti Agonistici:

Questo è il gruppo degli atleti: quindi finalizzato alla competizione. Tecnica , tattica e preparazione atletica , ma sempre con un occhio allo sviluppo armonico dell' individuo in modo da formare campioni completi e di valore assoluto. Per atleti cadetti, juniores, seniores.

RANDORI APERTO:

Tutti i mercoledì (esclusi quelli in concomitanza con l' allenamento regionale federale) si tengono allenamenti gratuiti di randori (a partire dalle ore 19.30) aperti a tutti gli agonisti delle

classi ca-ju-se m/f autorizzati dalle proprie società di appartenenza ed in regola con il tesseramento annuale.