

5 Maggio 2020

Ai Resp.li Reg.li Agonisti Sett.

Judo Alle SdA Regionali D.O.

Alle Società di Judo

Oggetto : Lezioni via Google Meet mese di Maggio Commissione Nazionale Agonisti

Al fine di proseguire un movimento che ha suscitato grande entusiasmo e partecipazione, alleghiamo il nuovo calendario allenamenti nel mese di Maggio.

Il link rimarrà invariato per tutti gli appuntamenti che si terranno tutte le domeniche ,
dalla 10.00 alle 11.30

<https://meet.google.com/vni-imej-vin>

Invitiamo a scaricare l'App > *Google Meet*

Le regioni che terranno lezione saranno le seguenti:

- 17 Maggio > Marche Lombardia Alto Adige ;
- 10 Maggio > Emilia Romagna Toscana e Piemonte;
- 24 Maggio > Emilia Romagna Lazio Liguria ;
- 31 Maggio > Piemonte Marche Toscana.

I materiali generalmente utilizzati per gli esercizi sono :

- Giacca del judogi e cintura
- Uno zaino con libri dentro o carico
- Un tappetino o coperta (facoltativo)
- Una o più sedie
- Confezione di acqua
- Un fantoccio fatto con lenzuola, cuscini etc.... (vedere link se serve sotto)

<https://youtu.be/DMmP9mAGIxU>

Comunichiamo anche l'indirizzo mail a cui fare riferimento per eventuali informazioni:

judosettoreagonistico@gmail.com

Fiduciosi che la voglia di stare ancora insieme sia tanta, ci vediamo domenica.

#iniziamoarespirareariadilibertà

#judosalutesemplicità#

#vogliadistareinsieme#

Buona pratica a tutti

Il Resp. Naz Sett. Judo

Claudio Bufalini

La Comm. Naz. Agonisti

Gabriele Verona

Alessandro Sanfelici

Alessia Mochi