



JITA KYO'EI
3° STAGE JUDO DI PREPARAZIONE ALL'ANNO SPORTIVO
Agosto-Settembre 2010

LOIANO

Sabato 28.8.2010 h.16,00 – 18,00
Attività Fasce Giovanili.
(Costo lezione: € 5,00)

Domenica 29.8.2010
h. 8,00 - 8,30.
Attivazione muscolare all'aperto/
Sei Ryoku Zen'yo Kokumin Taiku no Kata.

MATTINO

1ª Lezione: h. 9,30 – 11,00.

Studio delle tecniche Nage

2ª Lezione: h. 11,15 – 12,30.

Kata

POMERIGGIO

1ª Lezione: h. 15,30 – 17,00.

Studio delle tecniche Katame

2ª Lezione: h. 17,15 – 18,30.

Randori

(Costo a lezione: € 15,00)

LIGONCHIO

Venerdì 3.9.2010 h. 19,30
Ritrovo presso

Sabato 4.9.2010 h. 8,00 - 8,30.
h. 8,00 - 8,30.
Attivazione muscolare all'aperto/
Sei Ryoku Zen'yo Kokumin Taiku no Kata.

MATTINO

1ª Lezione: h. 9,30 – 11,00.

Studio delle tecniche Nage

2ª Lezione: h. 11,15 – 12,30.

Kata

POMERIGGIO

1ª Lezione: h. 15,30 – 17,00.

Studio delle tecniche Katame

2ª Lezione: h. 17,15 – 18,30.

Randori

(Costo a lezione: € 15,00)

Domenica 5.9.2010 h. 8,00 - 8,30.
h. 8,00 - 8,30.
Attivazione muscolare all'aperto/
Sei Ryoku Zen'yo Kokumin Taiku no Kata.

1ª Lezione: h. 9,30 – 11,00.

Studio delle tecniche

2ª Lezione: h. 11,15 – 12,30.

Randori

(Costo a lezione: € 15,00)