

JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

Dojo Dr. Ulrico Käppeli

Via Saleggi 33

6500 Bellinzona

Tel. 091 825 67 86

info@jbcbellinzona.ch

www.jbcbellinzona.ch



ORARI ALLENAMENTI STAGIONE 2023/2024

(inizio allenamenti **martedì 29 agosto** / fine stagione venerdì 14 giugno)

| Lunedì | Martedì | Venerdì |
|--|--|--|
| Principianti 17.00 – 18.00 | Arcobaleno 18.00 – 19.30 | Iniziati 18.00 – 19.30 |
| Iniziati 18.00 – 19.15 | Agonisti 18.00 – 20.00 | Arcobaleno 18.00 – 19.30 |
| Tassa annuale Studenti/apprendisti 180.- Adulti 300.- | Giovani, Agonisti e Adulti 19.40 – 21.00 | Giovani, Agonisti e Adulti 19.40 – 21.10 |

Gruppo principianti *inizio lun 4 settembre*

Bambini/e a partire dal primo anno di scuola elementare

Gruppo iniziati *inizio ven 1 settembre*

Fino alla 4a elementare circa (da cintura mezza-gialla ad arancione)

Gruppo arcobaleno *inizio mar 29 agosto*

A partire dalla 5a elementare alla 4a media circa (da cintura arancione)

Agonisti

Ragazzi/e interessati alla competizione dai 14 ai 21 anni

Giovanid e Adulti

Ragazzi/e agonisti, amatori e adulti, dai 14 anni in su

Ricordiamo che la pratica normale richiesta è di 2 allenamenti a settimana (tranne per il gruppo principianti). Eventuali cambi di gruppo potranno essere decisi in accordo col monitore e il responsabile tecnico.

Chiediamo gentilmente ai genitori di accompagnare i ragazzi 5'-10' prima all'allenamento e presentarsi puntualmente per riaccompagnarli a casa.

Ci vediamo in palestra

I vostri monitori

Judo Budo Club Bellinzona