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 2015/2016

(31 agosto / 17 giugno)

Gruppo principianti ***inizio 7 Settembre***! Ragazzi/e a partire dal **primo anno** di scuola elementare!	lunedì	17.30 - 18.30
*** Gruppo iniziati** (da cintura ½ gialla ad ½ arancione) Fino alla 4a elementare	lunedì venerdì	18.15 – 19.15 17.45 – 19.15
Gruppo arcobaleno (da cintura arancione e a partire dalla 5a elementare)	martedì venerdì	18.00 - 19.15 17.45 - 19.15
Agonisti e adulti (dai 14 anni in poi)	martedì venerdì	19.30 - 21.10 19.30 - 21.10
Agonisti (ragazzi nati nel 2001,2000, 1999, ecc.. allenamento personalizzato)	martedì	18.15 - 19.15

Il corso che devi frequentare è quello evidenziato

Ricordiamo che la pratica normale richiesta è di 2 allenamenti a settimana (tranne il gruppo principianti).

***N.B.:** I judoka fino ai 9-10 anni (2005, 2006, ’07,…) devono frequentare il corso gruppo iniziati del lunedì e venerdì. Eventuali cambi di gruppo saranno poi decisi dal monitore.

Ci vediamo in palestra

I vostri monitori
Judo Budo Club Bellinzona