

JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

Dojo Dr. Ulrico Käppeli
Via Saleggi 33
6500 Bellinzona
Tel. 091 825 67 86
info@jcbellinzona.ch
www.jcbellinzona.ch



ORARI ALLENAMENTI STAGIONE 2016/2017

(inizio allenamenti martedì 30 agosto / 16 giugno)

Gruppo principianti *inizio 5 Settembre* lunedì 17.45 - 18.45
Ragazzi/e a partire dal **primo anno** di scuola elementare!

Gruppo iniziati lunedì 18.15 – 19.15
(da cintura ½ gialla a gialla) venerdì 17.45 – 19.15
Fino alla 4a elementare circa

Gruppo avanzati lunedì 17.00 – 18.10
(da cintura ½ arancio) venerdì 17.45 – 19.15
Fino alla 5a elementare circa

Gruppo arcobaleno martedì 18.00 - 19.20
(da gialla e a partire dalla 1a media) venerdì 17.45 - 19.15

Agonisti e adulti martedì 19.30 - 21.10
(dai 14 anni in poi) venerdì 19.30 - 21.10

Agonisti martedì 18.15 - 19.15
(ragazzi nati nel 2003, 2002, 2001, ecc.. allenamento personalizzato)

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

N.B.: Eventuali cambi di gruppo saranno poi decisi in accordo col monitore.

Ci vediamo in palestra

I vostri monitori
Judo Budo Club Bellinzona