

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 2022/2023

(inizio allenamenti **martedì 30 agosto** / fine stagione venerdì 16 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 – 19.30	Arcobaleno 18.00 – 19.30
Tassa annuale Studenti/apprendisti 180.- Adulti 300.-	Agonisti – Amatori - Adulti 19.40 – 21.10	Agonisti – Amatori - Adulti 19.40 – 21.10

Gruppo principianti *inizio lun 5 settembre*
Bambini/e a partire dal primo anno di scuola elementare

Gruppo iniziati *inizio ven 2 settembre*
Fino alla 4a elementare circa (da cintura mezza-gialla ad arancione)

Gruppo arcobaleno *inizio mar 30 agosto*
A partire dalla 5a elementare alla 4a media circa (da cintura arancione)

Agonisti
Ragazzi/e interessati alla competizione dai 14 ai 20 anni

Agonisti, Amatori 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