

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 2019/2020

(inizio allenamenti martedì 3 settembre / fine stagione martedì 16 giugno)

Lunedì	Martedì	Venerdì
Principianti 17.00 – 18.00	Arcobaleno 18.00 – 19.30	Iniziati 17.45 – 19.15
Iniziati 18.00 – 19.15	Agonisti 18.00 – 19.30	Avanzati e Arcobaleno 17.45 – 19.15
Avanzati 18.00 – 19.15	Agonisti – Amatori 19.40 – 21.10	Agonisti – Amatori 19.30 – 21.00

Gruppo principianti *inizio 9 Settembre* – Bambini/e a partire dal **primo anno** di scuola elementare
2 lezioni di prova: da portare pantaloni del training lunghi e una t-shirt

Gruppo iniziati – Fino alla 3a – 4a elementare circa (da cintura ½ gialla a ½ arancio)

Gruppo avanzati – Fino alla 5a elementare – 1a media circa (da cintura ½ arancio)

Gruppo arcobaleno – A partire dalla 1a – 2a media (da cintura arancio)

Agonisti – Ragazzi interessati alla competizione dai 14 anni in poi

Agonisti e Amatori – Ragazzi agonisti e amatori dai 14 anni in poi, adulti amatori

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

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

Costo:

180.- Studenti – Scolari

300.- Adulti

Ci vediamo in palestra

I vostri monitori
Judo Budo Club Bellinzona