

## ALLENAMENTI JBCB DAL 30.04 AL 05.05.2017



Per approfittare della presenza del nostro ospite **Yoshihiro Tokumoto** e a causa del TORNEO CITTÀ DEI TRE CASTELLI del prossimo week-end ci saranno alcuni cambiamenti.

**Domenica 30 aprile – ore 10.15-12 ca.** allenamento squadre cantonali + agonisti interessati a partire dai 12/13 anni e cintura arancione - in concomitanza con il corso arbitri cantonale

**Lunedì 1° maggio – ore 10.15-11.45** allenamento JBCB per tutti i judokas motivati e interessati dai 10 anni e cintura gialla in su

Martedì 2 maggio – allenamenti come da programma annuale

**Venerdì 5 maggio al PALASPORT, Via Brunari, Bellinzona**  
**ore 17.45-19.00 – per cinture colorate fino a 11 anni**  
**ore 19.00-20.20 – dai 12 anni in su con la partecipazione dell'U15 cantonale**

Tutti gli allenamenti saranno diretti da Yoshihiro Tokumoto