

JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

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



ALLENAMENTI STAGIONE 2018/2019

Inizio allenamenti **da martedì 4 settembre**
Fine stagione, venerdì 14 giugno

Gruppo principianti Ragazzi/e a partire dal primo anno di scuola elementare	lunedì	18.00 – 19.00
Gruppo iniziati (da cintura ½ gialla a gialla) Fino alla 4a elementare circa	lunedì venerdì	18.15 – 19.15 17.45 – 19.15
Gruppo avanzati (da cintura ½ arancio)	lunedì venerdì	17.00 – 18.10 17.45 – 19.15
Gruppo arcobaleno (da arancio/verde e a partire dalla 1-2a media)	martedì venerdì	18.00 - 19.20 17.45 - 19.15
Agonisti e adulti (<i>inizio ma. 28 agosto</i>) (dai 14 anni in poi)	martedì venerdì	19.30 - 21.10 19.30 - 21.10
Agonisti (<i>inizio ma. 28 agosto</i>) (ragazzi nati nel 2003, 2002, ecc..)	martedì	18.00 - 19.20

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

N.B.: Eventuali cambi di gruppo possono essere richiesti e decisi in accordo col monitore.

Ci vediamo in palestra

I vostri monitori
Judo Budo Club Bellinzona