

# KUROKI



# 36 anni di JUDO a Tar 100

## Perchè portare tuo figlio a fare



# JUDO



### **INSEGNA**

il rispetto delle regole

### **FAVORISCE**

la socializzazione

### **MIGLIORA**

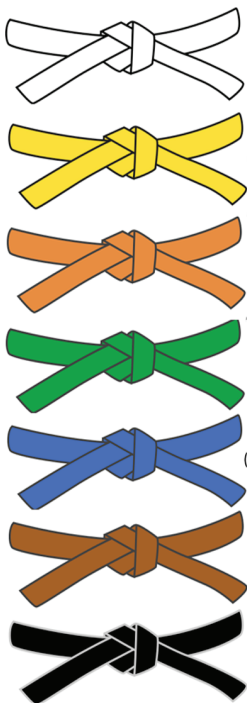
l'equilibrio mentale e fisico del bambino

### **MIGLIORA**

l'elasticità, la resistenza, la forza, l'agilità

### **PERMETTE**

al bambino di scaricare le energie represses



### **L'ALLENAMENTO**

GINNASTICA

ESERCIZI DI ACROBATICA di base e avanzata

TECNICA del JUDO

ALLUNGAMENTO MUSCOLARE (Stretching)

GIOCHI DI COPPIA e di GRUPPO

### **ATTREZZATURE**

TATAMI (Tappeto per la pratica del judo)

MATERASSONI MORBIDI

PALLONI GIGANTI

**A.S.D. JUDO CLUB KUROKI**

Via G. Pascoli, 31 - 33017 Tarcento Udine  
info@judokuroki.it - kuroki@libero.it - www.judokuroki.it

# CORSI DI JUDO - 36° anno

## Palestra di via Pascoli 31 - Tarcento

### JUDO EDUCATIVO

Dai 3 ai 6 anni

**MARTEDÌ** \_ dalle 16.30 alle 17.30

4 Ottobre - 13 Dicembre 2016 \_ 7 Febbraio - 30 Maggio 2017

### BAMBINI RAGAZZI FANCIULLI

Nati nel 2010(6A) / 2009(7A) / 2008(8A) / 2007(9A) / 2006(10A)

**MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** \_ dalle 17.30 alle 18.30

### RAGAZZI ED ESORDIENTI

Nati nel 2007(9A) / 2006(10A) / 2005(11A) / 2004(12A) / 2003(13A) / 2002(14A)

**MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** \_ dalle 18.30 alle 19.30

**VENERDÌ** \_ dalle 18:30 alle 20.00

### ADULTI

Nati nel 2007(9A) / 2006(10A) / 2005(11A) / 2004(12A) / 2003(13A) / 2002(14A)

**MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** \_ dalle 19.30 alle 20.30

**VENERDÌ** \_ dalle 18:30 alle 20.00

**DURATA DEI CORSI: 12 Settembre 2016 - 29 Giugno 2017**

I corsi di judo si possono iniziare in qualunque periodo dell'anno.  
La didattica è personalizzata. Tutti i tecnici sono diplomati Fijlkam.  
A tutti gli iscritti verrà consegnato un kit benvenuto in OMAGGIO.

**Informazioni disponibili in Palestra 0432 785896,  
sul nostro sito [www.judokuroki.it](http://www.judokuroki.it)  
oppure al telefono 340 8384217 - 328 5654049**