

# ***COS'È IL JUDO?***

柔道

Il Judo è un'arte marziale giapponese orientata verso la pratica sportiva e l'educazione attraverso l'esercizio fisico; consiste prevalentemente in tecniche di proiezione ed immobilizzazione.

Il nostro club organizza corsi specifici per bambini, ragazzi ed adulti da oltre trent'anni, a livello amatoriale, dilettantistico e agonistico.

## ***INFO:***



### CONTATTI:

SITO: [www.budokai.it](http://www.budokai.it)  
MAIL: [judo@budokai.it](mailto:judo@budokai.it)  
TEL: 3481003615 (M°Matteo)

\*Il corso del mini-judo si svolge solo il Lunedì.

\*\* Il numero dei posti per tutti i corsi è limitato.

\*\*\* Alcune info potrebbero cambiare in base al numero degli iscritti.

**MAESTRO  
MATTEO  
ANZANI  
II° DAN**

**MINI  
JUDO**  
(3-5 ANNI)  
16:45-17:30 \*

**JUDO  
BIMBI**  
(6-11 ANNI)  
18:00-19:00

**MAESTRO  
VALTER  
SCOLARI  
VII° DAN**

**I WANT  
TO TRY  
JUDO!**

**JUDO  
GIOVANI**  
(12-14 ANNI)  
18:00-19:15

**QUANDO?**  
**MARTEDÌ  
E  
VENERDÌ**

**DOVE?**  
**VIA ESPERIA  
369 ISPRA (VA)  
PRESSO  
CLUBHOUSE**

**JUDO  
ADULTI**  
(+15 ANNI)  
19:00-20:30

