

A.D. CLUB KODOKAN JUDO JU/JITSU



www.judocaserta.it

Dal 1977..
divertimento..



impegno..grinta..passione

Corsi per tutte le età

JUDO **JUDO/SOFT** (OVER40) **JU-JITSU** (DIFESA PERSONALE)

FREE BODY JUDO (PREPARAZIONE ATLETICA) **"Lezioni Private"**

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

Bambini: ore 17(4/7anni) – ore 18 (8/11anni)

Ragazzi/Adulti: ore 19/21 (da 12 anni in su)

Martedì - Giovedì

Corsi Mattutini: ore 11

Free Body Judo: ore 18

Judo Soft/Difesa Personale: ore 19:30

ASPETTI BENEFICI DEL JUDO

IL JUDO RAPPRESENTA UNO DEGLI STIMOLI MIGLIORI PER LA CRESCITA FISICA E MENTALE DI UN INDIVIDUO

Apparato Muscolo Scheletrico: aumento della forza e della elasticità

Apparato Cardio Respiratorio: miglioramento della capacità di recupero dopo lo sforzo

Sistema Nervoso: aumento della reattività e della coordinazione

Sistema Psicologico: aumento delle doti di coraggio, volontà e perseveranza

Presso la palestra "New Ares" via S.Antonio da Padova 68

eMail: info@judocaserta.it Cell. 3289232589

www.judocaserta.it