

Príd' medzi nás a staň sa majstrom bojového umenia Judo!



Privítame všetkých *chlapcov a dievčatá* vo veku od 6 do 12 rokov. V prípade záujmu i starší.

Judo San Kysucké Nové Mesto

www.judosan.sk

Príd' medzi nás a staň sa majstrom bojového umenia Judo!



Privítame všetkých *chlapcov a dievčatá* vo veku od 6 do 12 rokov. V prípade záujmu i starší.

Judo San Kysucké Nové Mesto

www.judosan.sk

Prečo práve Judo?

- získaš silu, obratnosť, odvahu, schopnosť brániť seba aj iných
- naučíš sa zvládať prekážky
- spoznáš nových kamarátov
- odhalíš taje japonského bojového umenia
- budeš sa môcť zúčastniť na atraktívnych súťažiach doma i v zahraničí

Kedy a kde trénujeme?

- ZŠ Clementisova, KNM: malá telocvičňa
začiatočníci: pondelok a štvrtok 16:15–17:45,
pokročilí: pondelok a štvrtok 18:15–19:45
- ZŠ Dolinský potok (Suľkov), KNM: telocvičňa
začiatočníci: utorok a streda 15:00–16:30

Potrebný výstroj

- spočiatku na tréning postačujú tepláky, tričko a prezúvky
- záujemcom požičiame klubové judogi (kimono)
- nápoj na pitný režim (najlepšie voda, či iný nesladený nápoj)

Ďalšie informácie

- Ing. Stanislav Kuchár 0903 778 107,
thorn@judosan.sk

Prečo práve Judo?

- získaš silu, obratnosť, odvahu, schopnosť brániť seba aj iných
- naučíš sa zvládať prekážky
- spoznáš nových kamarátov
- odhalíš taje japonského bojového umenia
- budeš sa môcť zúčastniť na atraktívnych súťažiach doma i v zahraničí

Kedy a kde trénujeme?

- ZŠ Clementisova, KNM: malá telocvičňa
začiatočníci: pondelok a štvrtok 16:15–17:45,
pokročilí: pondelok a štvrtok 18:15–19:45
- ZŠ Dolinský potok (Suľkov), KNM: telocvičňa
začiatočníci: utorok a streda 15:00–16:30

Potrebný výstroj

- spočiatku na tréning postačujú tepláky, tričko a prezúvky
- záujemcom požičiame klubové judogi (kimono)
- nápoj na pitný režim (najlepšie voda, či iný nesladený nápoj)

Ďalšie informácie

- Ing. Stanislav Kuchár 0903 778 107,
thorn@judosan.sk