

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 Dolinský potok (Suľkov), KNM: telocvičňa v utorok a štvrtok od 15:00 do 16:30
- ZŠ Clementisova, KNM: malá telocvičňa v pondelok a štvrtok od 18:00 do 19:30

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 Dolinský potok (Suľkov), KNM: telocvičňa v utorok a štvrtok od 15:00 do 16:30
- ZŠ Clementisova, KNM: malá telocvičňa v pondelok a štvrtok od 18:00 do 19:30

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