

**Affiliata alle
Seguenti federazioni:**

FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO, LOTTA, KARATE, ARTI MARZIALI

FEDERAZIONE FONDATA IL 18 GENNAIO 1902



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Centro C.A.S. (Centro Avviamento allo Sport) autorizzazione rilasciata dal C.O.N.I.
n. MANA 0182

Il C.I.O. (Comitato Olimpico Internazionale) e l'U.N.E.S.C.O. (Organizzazione delle Nazioni Unite per le Scienze e l'Educazione) RICONOSCONO IL JUDO COME LO SPORT PIU' COMPLETO consentendo un'educazione Psicofisica Integrata

JUDO



**STAGIONE
2016—2017**

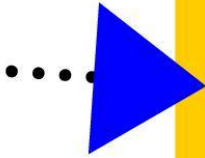
PALESTRA



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



.....NON
SOLO JUDO
MA



JUDO CLUB SAKURA
OSIMO A.S.D.
Via Barbalarga n. 10
Traversa di
Via Guazzatore Edificio
Astea 60027—OSIMO (An)

Info:
Cell. 331/6019499 Beniamino
339/4330704 Tiziana
E-mail: judogisakura@tiscali.it
Sito: www.judosakuraosimo.it

PER TUTTI I CORSI
PROVE
GRATUITE!!
PER CHI
NON HA MAI PROVATO DA NOI!!
INFO
IN SEGRETERIA!



JUDO:

Per i piccoli:

CORSO SAKURINI M/F
Nati/e dal 2012 al 2009
Martedì e Venerdì

Dalle ore 18:00 alle ore 19:15

Istruttore resp.: LAZZARI TIZIANA C.N. 3 Dan
Aspirante Allenatore: GIULIODORI ROMENA C.N. 1 Dan

Per i ragazzi/e:

CORSO PICCOLI SAMURAI M/F
Nati/e dal 2008 al 2006 e
2005-2004-2003 cinture bianche
Lunedì e Giovedì

Dalle ore 18:00 alle ore 19:15

Nati/e nel 2008-2007 cinture colorate
Lunedì—Mercoledì—Giovedì

Dalle ore 18:00 alle ore 19:15

Nati/e nel 2006-2005 cinture colorate
Lunedì—Mercoledì

Dalle ore 18:00 alle ore 19:15

Venerdì

Dalle ore 19:30 alle ore 21:30

Istruttore resp.: LAZZARI TIZIANA C.N. 3 Dan
Aspirante Allenatore: FRONTALINI ALESSIO C.N. 2 Dan
Aspirante Allenatore: SPADARI SIRA C.N. 2 Dan

Per gli adolescenti:

CORSO SAMURAI M/F
Nati 2004-2003-2002
Lunedì—Mercoledì—Venerdì

Dalle ore 19:30 alle ore 21:30

Martedì e Giovedì: allenamenti integrativi
sala pesi/cardio o corpo libero

Per i più grandi:

CORSO RONIN M/F
Nati/e a partire dal 2001 fino al 19..

Lunedì — Mercoledì — Venerdì

Dalle ore 19:30 alle ore 21:30

Martedì e Giovedì: allenamenti integrativi
sala pesi/cardio o corpo libero

Istruttore resp.: LAZZARI TIZIANA C.N. 3 Dan



Per amatori e principianti

JUDO TRAINING

*Per chi non ha il fisico
e la mente di un agonista
A partire dai nati 2001 all'età "matura".*

Martedì e Giovedì
ore 19:30—20:30

Istruttore resp.: LAZZARI TIZIANA C.N. 3



OBBLIGATORIA
LA PRENOTAZIONE

SPINNING

Vieni a pedalare divertendoti
con la musica.

Lunedì: 20:00—21:00

Mercoledì: 20:00—21:00

Istruttore FIPE:
COLETTA FABIO

FREE BODY **-DINAMYC-**

Tonificazione per chi vuol lavorare
sodo ... a tempo di musica !

Martedì Ore 20:30—21:30

Giovedì Ore 20:30—21:30

Istruttore FIPE:
LAZZARI TIZIANA



SALA PESI **SALETTA CARDIO**

Tutti i giorni dal

Lunedì al Venerdì

Sala aperta
Dalle ore 18:00 alle ore 22:00

Istruttore FIPE:
FRANCOSA BENIAMINO