



A.P.D. YAMASHITA JUDO CLUB

Stella di Bronzo Coni al Merito Sportivo

www.judoumbria.com - info@judoumbria.com

ORARIO CORSI 2021/2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SALA PESI Su appuntamento	SALA PESI Su appuntamento	SALA PESI Su appuntamento	SALA PESI Su appuntamento	SALA PESI Su appuntamento	SALA PESI Su appuntamento
J-Fit allenamento funzionale e brucia grassi 19:00-20:00	Gioca Judo (4-7 anni) 17:00-18:00		J-Fit allenamento funzionale e brucia grassi 19:00-20:00	Gioca Judo (4-7 anni) 17:00-18:00	
	Judo Ragazzi (8-16 anni) 18:00-19:30			Judo Ragazzi (8-16 anni) 18:00-19:30	
	Judo Adulti / MGA (da 17 anni) 19:30-21:00			Judo Adulti / MGA (da 17 anni) 19:30-21:00	

→ La **SALA PESI** sarà aperta tutti i giorni su appuntamento.

Prenota con un [messaggio WhatsApp](#) la tua seduta di allenamento. [La tua salute e la tua sicurezza per noi è importante.](#) 🙌😊

- Gessica 3287154528
- Lamberto 396840562
- Riccardo 3487542455

→ Da **Novembre**: corsi di **GINNASTICA DOLCE** in orario **mattutino** (info Lamberto 3396840562)

→ Per ogni tipo di informazione relativa ai corsi di **JUDO** contattare **Lamberto 3396840562**, per il **J-FIT** contattare **Gessica 3287154528**