



# A.P.D. YAMASHITA JUDO CLUB

Stella di Bronzo Coni al Merito Sportivo

[www.judoumbria.com](http://www.judoumbria.com) - [info@judoumbria.com](mailto:info@judoumbria.com)

## ORARIO CORSI 2021/2022

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

→ 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**