



VÄLKOMMEN PÅ SOMMARLÄGER!

- BÅLSTA JUDOKLUBB INBJUDER TILL JUDOLÄGER

Judo är en japansk kampsport som tränas runt om i hela världen och är en av världens största kampsporter. Judo liknar fristilsbrottning fast man har en dräkt och ett bälte att greppa i. Om du vill träna upp din styrka, kondition, explosivitet, få bättre kroppskontroll och balans så är judo oslagbart! En mer allsidig och komplett idrott för kropp och själ får man leta efter. Det spelar ingen roll om du är man, kvinna, ung, gammal, lätt eller tung – ALLA kan träna judo.

Plats

Bålsta judoklubb, Kalmarvägen 3

Tid

Vecka 25, måndag-torsdag

Gruppindelning

Grupp 1

Helt nybörjare eller gult streck på bältet, 7-9 år, klockan 09.00 - 10.00

Grupp 2

Helt nybörjare eller gult streck på bältet, 10-12 år, klockan 10.00 - 11.00

Grupp 3

Gult upp till grönt bälte, klockan 11.00-12.00

Kostnad

200 kronor för alla fyra dagar betalas kontant vid första träningstillfället. Du behöver inte ha möjlighet att delta vid alla fyra tillfällen.

Anmälan

Ange namn, grupp och kontaktuppgifter via mail till iteb.zitouni@uppland.rf.se senast söndag den 12 juni.

Kontaktuppgifter

Tränare Iteb Zitouni, iteb.zitouni@uppland.rf.se

OBS! Max 30 deltagare per grupp och minst 8 för att judoskolan ska bli av.

