



# JUDO PRO DOSPĚLÉ

**ZAČÍNÁME OD 3.1.2024 (18:30 - 19:30)**

**TRÉNINKY KAŽDOU STŘEDU OD 18:30 DO 19:30**

Je vám 18 let nebo víc? Chcete něco dokázat, posunout své hranice? Naučíte se nebo znovu objevíte základy a principy přirozeného pohybu, atletiky, gymnastiky, sebeobrany, poznání a praktikování olympijského sportu Judo.

Na trénincích se budeme učit i takové techniky, které učíme naše závodníky a vaše děti.



Z počátku nepotřebujete nic speciálního. Na trénink potřebujete jen pohodlné sportovní oblečení na cvičení (tepláky, legíny, triko s dlouhým rukávem, mikinu), ručník, přezůvky a hlavně pití.

Těšíme se nás a věříme, že posílíte naše řady.

**2 tréninky na zkoušku  
ZDARMA!**



**PŘIHLÁŠKA ZDE**



**STANDA**

**Stanislav Brídzik**  
Předseda spolku, trenér  
☎ +420 734 220 728  
✉ [bridzik@judonj.cz](mailto:bridzik@judonj.cz)

