



JUDO PRO DOSPĚLÉ

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, sebeobranu, poznání a praktikování olympijského sportu Judo.

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



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

