

Judo Bu-Sen, un sabato con l'Open Day

Pubblicato: Mercoledì 6 Febbraio 2019



L' Associazione sportiva dilettantistica **Judo Bu-sen Tradate** organizza il prossimo sabato 9 febbraio, presso il municipio di Tradate, un Open Day per presentare le varie discipline e le nuove attività della palestra.

Il programma completo della giornata nella locandina:



"OPEN DAY"

TRADATE

Nel palazzo Comunale 2° piano Piazza Mazzini
(ingresso Piazza Nelson Mandela)

SABATO 9 FEBBRAIO 2019

GINNASTICA POSTURALE JUDO YOGA
FITBALL SHIATSU BABY JUDO PILATES GAG
GINNASTICA DOLCE DIFESA PERSONALE

Programma Mattino

9.00 - 10.00 - **PILATES**
10.00 - 10.45 - **YOGA**
11.00 - 11.50 - **GIN. POSTURALE**

Programma Pomeriggio

15.00 - 15.30 - **BABY JUDO**
15.30 - 16.00 - **JUDO GIOVANI**
16.00 - 16.30 - **FITBALL**
16.30 - 17.00 - **GAG**
17.00 - 17.30 - **GIN. POSTURALE**
17.30 - 18.00 - **PILATES**
18.00 - 18.30 - **YOGA**
18.30 - 19.00 - **SHIATSU**

ABBIGLIAMENTO COMODO, CIABATTE e ASCIUGAMANO

INFO CORSI E PRESCRIZIONI:

Segreteria: **Ada** 340 5817679 - mail: judobusentradate@libero.it



Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

