

JUDO NÁBOR

SEBEOBRANA PRO DĚTI I PRO DOSPĚLÉ

Začínáme v pondělí 6.9.2021

LTC JUDO Zbraslav pořádá nábor nových členů: chlapců i dívek a dospělých.



Pokud je Ti **6 a více let**, přijď mezi nás, v **pondělí a ve čtvrtek od 18 do 20:15 hodin** v tělocvičně **ZŠ Nad Parkem**.

Naučíš se **moderní bojový sport zlatého olympionika Lukáše Krpálka a sebeobranu**, která Ti pomůže v tělocvičně i v životě.

Judo bylo pro svou všestrannost doporučeno organizací OSN (UNESCO) jako **nejvhodnější sport pro děti**.

Díky cvikům z gymnastiky, jógy, atletiky a pohybovým hrám zlepšíš svou obratnost, rychlost i sílu. Můžeš také závodit v jednom z nejlepších mládežnických oddílů v Praze a poznáš nové kamarády.

Judo je **finančně nenáročný sport**. **Ukázková hodina je zdarma, kimona levně zajistíme.**

Vítáni jsou i **dospělí**, s judem lze začít v každém věku.

Bližší informace rád podá hlavní trenér Václav Holub, II. DAN
(tel. 602 100 959 nebo email judo.zbraslav@seznam.cz)