

TISZTELT SZÜLŐK, KEDVES JUDOKÁK!

ELKÉSZÜLT AZ ÚJ CSOPORTBEOSZTÁS, ÉS A 2017/18 TANÉV I. FÉLÉVI ÓRARENDJE

(2017.SZEPTEMBER – 2018. JANUÁR)

UKIDO (HÉTFŐ – SZERDA 16.00 – 17.00) JÁTEKOS FEJLESZTŐ EDZÉS JUDOS ALAPOKON. EGYENSÚLY ÉS KOORDINÁCIÓ FEJLESZTÉS – INSTABIL KÖRNYEZET – ÓVODÁSOKNAK ÉS KISISKOLÁSOKNAK.

ÚJ KEZDŐ CSOPORT (HÉTFŐ - SZERDA 17.00-18.00) AZOKNAK, AKIK MOST CSATLAKOZNAK HOZZÁNK, ÉS MOST ISMERKEDNEK A JUDOVAL.

ROBI „BÁCSI” CSOPORTJA (HÉTFŐ – SZERDA 18.00 – 19.00, PÉNTEK 16.00 – 17.00) AZOKNAK, AKIK A TAVALYI TANÉVBEN IS ROBI „BÁCSIHOZ” JÁRTAK, ÉS AZOKNAK, AKIK TAVALY KEDDEN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 17.00-18.00 JÁRTAK – AZAZ A TAVALYI „KEZDŐ NAGYCSOPORT” JUDOKÁI.

FELNŐTTEK, VERSENGŐK, VERSENYZŐK (HÉTFŐ – SZERDA 19.00 – 20.00, ÉS PÉNTEK 17.00-18.00) AZ ESTI CSOPORT A MÁR RUTINOS JUDOKÁKNAK.

KEZDŐ+HALADÓ KISIK ÖSSZEVONT CSOPORTJA (KEDD – CSÜTÖRTÖK 16.00 – 17.00) AZOKNAK, AKIK A TAVALYI ISKOLAÉVBEN HÉTFŐN ÉS SZERDÁN 16.00 – 17.00-IG, ILLETVE KEDDEN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 16.00 – 17.00-IG JÁRTAK – EZ AZ Ő ÚJ ÖSSZEVONT CSOPORTJUK.

HALADÓ ISKOLÁSOK (KEDD-CSÜTÖRTÖK 17.00 – 18.00, PÉNTEK 16.00 – 17.00) ŐK TAVALY KEDDEN, ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 18.00 – 19.00 ÓRÁIG, ILLETVE PÉNTEKEN 16.00-17.00 LÁTOGATTÁK FOGLALKOZÁSAINKAT. (EBBE A CSOPORBA JÁRT TAVALY PL. FÜLÖP LACKÓ, PARÁDI BARNA, ILYÉS GYUSZKÓ, UDVARHELYI GERGŐ, ÉS SZABÓ DÁVID.)

ÚJ CSOPORTUNK: SUMO (KEDD – CSÜTÖRTÖK – PÉNTEK 18.00 – 19.00) HA EDDIG VALAMIÉRT NEM SPORTOLTÁL, NEM JÁRTÁL EDZÉSRE, ÉS ESETLEG NÉMI TÚLSÚLLYAL KÜZDESZ – ITT A HELYED!!

CROSS-TRAINING – FUNKCIONÁLIS ERŐEDZÉS (KEDD – CSÜTÖRTÖK – PÉNTEK 19.00 – 20.00) AZ ERŐ, AZ ÁLLÓKÉPEESÉG FEJLESZTÉSÉNEK LEGHATÉKONYABB MÓDSZERE, A TÉRSÉG LEGJOBBAN FELSZERELT FUNKCIONÁLIS TERMÉBEN.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
16.00 – 17.00	UKIDO	KEZDŐ+HALADÓ KISIK	UKIDO	KEZDŐ+HALADÓ KISIK	ROBI „BÁCSI” CSOPORTJA
17.00 - 18.00	ÚJ KEZDŐ CSOPORT	HALADÓ ISKOLÁSOK	ÚJ KEZDŐ CSOPORT	HALADÓ ISKOLÁSOK	FELNŐTTEK – VERSENYZŐK KÜZDELMI EDZÉS
18.00 – 19.00	ROBI „BÁCSI” CSOPORTJA	CROSS-TRAINING	ROBI „BÁCSI” CSOPORTJA	CROSS-TRAINING	CROSS-TRAINING
19.00 – 20.00	FELNŐTTEK - VERSENYZŐK	SUMO	FELNŐTTEK - VERSENYZŐK	SUMO	SUMO

KIK AZ EDZŐK?

ILYÉS GYULA, EGYESÜLETI ELNÖK, VEZETŐ EDZŐ, JUDO VI.DAN, KEMPO-KARATE I.DAN, A FITNESS AKADÉMIA TANÁRA, JUDOEDZŐ, CROSS-TRAINING SENIOR OKTATÓ, PSZICHOLOGUS, SPORT-COACH. (JUDO VB 5., 7. , EB 3. HELYZETT, GIRI SPORT (KETTLEBELL) KÉTSZERES VB, EB GYŐZTES)

KERSTNER RÓBERT JUDO, ÉS ERŐNLÉTI EDZŐ, SUMO EDZŐ, SPORT- ÉS GYÓGYMASSZŐR. JUDO I. DAN, I.OSZTÁLYÚ FELNŐTT VERSENYZŐ, SPORT JIU-JITSU VILÁGBAJNOK, KEMPO EURÓPABAJNOK, SUMO EB BRONZÉRMES, SZÁMOS VILÁGKUPA, NEMZETKÖZI VERSENY ÉRMESE, HELYEZETTJE.