



JUDO CLUB AYALA

CURSO 2015/16



Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados

La UNESCO recomienda EL JUDO como mejor deporte para niños y adolescentes. Por sus grandes valores pedagógicos tanto físicos como psíquicos, todo ello mejorando la coordinación tanto mental como motora.

OBJETIVOS GENERALES Y BENEFICIOSOS QUE APORTA EL JUDO:

• INCREMENTAR EL AUTOCONTROL
• PERDER EL MIEDO AL CONTACTO FÍSICO
• AUMENTAR Y MEJORAR SUS CUALIDADES FÍSICAS
• EXPRESARSE A TRAVES DEL PROPIO CUERPO
• GANAR CONFIANZA EN SI MISMO
• REDUCIR LA ANSIEDAD A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO
• AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN
• ESTIMULAR LA CREATIVIDAD
• MEJORAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTACION
• MEJORAR LA AUTOESTIMA
• RECONOCER EL ESFUERZO COMO ÚNICO VALOR

APUNTATE ¡TE ESPERAMOS!

DIRECTORA DE LA ACTIVIDAD: SONIA MARTÍN GARVI ->
7º DAN, Maestro Nacional de Judo y Defensa Personal

HORARIO Lunes y Miércoles de 12:30 a 13:30 (2º y 3º de E. Infantil y 1º de E.P)
Lunes y Miércoles de 13:30 a 14:30 (2º,3º,4º,5º y 6º de EP)

PRECIO: 48 € al mes, o, 125 € al trimestre

REQUISITOS: Todos los alumnos deberán estar federados para poder realizar la actividad. El profesor les dará la información necesaria para ello



HOJA DE INSCRIPCION:

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/A.....
DOMICILIO.....
FECHA DE NACIMIENTO..... CURSO..... TLF.....

«CONFÍENOS A SUS HIJOS y de ellos haremos BUENAS PERSONAS»

IMPORTANTE no olvides de hacer tu inscripción!!!!