



Associazione Sportiva Dilettantistica - **JI-TA-KYO-EI** - **CISERANO**

Stella di Bronzo C.O.N.I. al Merito Sportivo 2013

Centro Coni di Avviamento allo Sport – via Circonvallazione 70 – 24040 Ciserano Bg.  
Tel./Fax 035/883680 – C.F. 93020860164 - e mail: [jitakyoei@libero.it](mailto:jitakyoei@libero.it) – [www.jitakyoei.it](http://www.jitakyoei.it)



# ATTIVITA' - GIORNI e ORARI

## Sede di Ciserano

Via Amedeo di Savoia 5 (Scuole Medie) dal 17 Settembre

Attività	Giorni	Orari
<b>Judo Bambini:</b> 05-11 anni	Martedì e Venerdì	18.00 – 19.00
<b>Judo Ragazzi:</b> 12-15 anni	Martedì e Venerdì	19.00 – 20.00
<b>Judo Adulti:</b> Over 15	Martedì e Venerdì	20.00 – 21.30
<b>M.G.A. (Metodo Globale Autodifesa)</b> Over 15	Giovedì	20,30 – 21,30
<b>Tai Chi Ch'uan</b>	Lunedì	20,30 – 22,00
<b>Gin. Anni d'Argento:</b> Over 60	Lunedì e Giovedì	15.15 – 16.15
<b>Gin. Funzionale</b>	Lunedì e Giovedì	16.30 – 17.30
<b>Gin. Antalgica Vertebrale</b>	Lunedì e Giovedì	19,30 – 20,30

## Sede di Arcene

"Sala Polivalente" piazza Civiltà Contadina dal 16 Settembre

Attività, svolta su tatami separati	Giorni	Orari
<b>Judo Bambini, Ragazzi e Adulti :</b> dai 5 anni in poi	Lunedì e Giovedì	18.00 – 19.00

## Sede di Comun Nuovo

Palestra del Polo Scolastico via S. Zeno dal 30 Settembre

Attività	Giorni	Orari
<b>Judo Bambini e Ragazzi:</b> 05-14 anni	Lunedì e Giovedì	18.00 – 19.00