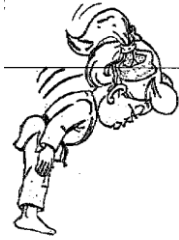


JUDO Y DEFENSA PERSONAL.

¿Desde qué edad se puede practicar? Desde los 4 años para niños y niñas.

¿Cuáles son las principales ventajas que ofrece el Judo?



- Control de la agresividad y dominio del cuerpo.
- Un desarrollo armonioso del cuerpo y una estabilidad psíquica.
- Es un medio fácil y agradable de incorporarse a la vida social mediante la práctica con otros judokas, a la vez que elimina complejos.
- Un amplio desarrollo de las cualidades humanas como el honor, la ética y la dignidad.
- Es muy aconsejable para los niños con problemas de psicomotricidad.
- Hace de tu propio cuerpo un arma de defensa.

EL JUDO HA SIDO CONSIDERADO POR LA UNESCO COMO EL DEPORTE MÁS RECOMENDABLE PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 14 AÑOS.

- El judogui es el traje que se emplea en los entrenamientos. Si quieres, puedes pedirselo al profesor.
- Las clases darán comienzo el jueves día 1 de octubre.



HORARIOS:

- **Mañanas:**
 - Lunes, miércoles de 13:00 a 14:00 h. de 4º E. Primaria en adelante.
 - Martes y jueves de 13:00 a 14:00 h. de E. Infantil 4 años a 3º de E. Primaria
- **Tardes:**
 - Martes y jueves de 17:00 a 18:15 h. de E. Infantil 4 años a 3º de E. Primaria.

PROFESOR:

Carmen Villanueva. Maestro Entrenador Nacional de Judo, cinturón negro 4º DAN.