

## Horario de Actividades JUDO CLUB CASTALLA de Octubre 2012 a Junio 2013

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09.00 10:00					
10:00 11:00		PILATES (Manuel)		PILATES (Manuel)	
11:00 12:00	INFORMACIÓN, INSCRIPCIONES Y PAGOS	KICK BOXING (Manuel)		KICK BOXING (Manuel)	
17:00 18:00	JUDO MININES (3 a 5 años)	BAILE MODERNO alicia (menores 6 años)	JUDO MININES (3 a 5 años)	BAILE MODERNO (menores 6 años)	
18.00 19.00					MULTIDEPORTE
18.30 19.30	JUDO PREBENJAMINES Y BENJAMINES (De 6 a 9 años)	BAILE MODERNO (mayores 6 años)	JUDO PREBENJAMINES Y BENJAMINES (DE 6 a 9 años)	BAILE MODERNO (mayores 6 años)	INFORMACIÓN, INSCRIPCIONES Y PAGOS
19.30 20.30	JUDO ALEVIN INFANTIL Y CADETE (De 10 a 16 años)		JUDO ALEVIN INFANTIL Y CADETE (De 10 a 16 años)		JUDO (Menores 10 años)
20:00 21:00		DEFENSA PERSONAL FEMENINA			
20.30 22.00				JIU JITSU BRASILEÑO	JUDO (mayores 10 años) Y ADULTOS
21.00- 22.00	JUDO ADULTOS	JIU JITSU BRASILEÑO	JUDO ADULTOS		

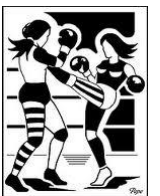
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
11:00					SERVICIOS FISILOGIA (nutrición y dietética, masajes)	KATAS PREPARACION EXAMENES CINTURON NEGRO
18:30					SERVICIOS FISILOGIA (nutrición y dietética, masajes)	

UNA ACTIVIDAD NIÑOS	16 €	<p><b><u>Durante Septiembre matricula gratis</u></b></p> <p>INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES</p> <p>Lunes de 11:00 h a 12:00 h</p> <p>Viernes de 18:30 a 19:30</p> <p>Calle Ismael Vidal Nº1 Castalla</p>
DOS ACTIVIDADES NIÑOS	30 €	
JUDO ADULTOS	20 €	
JIU JITSU BRASILEÑO	20 €	
UNA ACTIVIDAD ADULTOS(Pilates,mantenimiento,Yoga kickboxing femenino....)	20 €	
DOS ACTIVIDADES ADULTOS	35 €	
CLASES SUELTAS CUALQUIER ACTIVIDAD	6 €	
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	12 €	
SERVICIOS MASAJE,DIETAS,ANALISIS FISIOLÓGICOS	Consultar	
ALQUILER TATAMI POR HORAS	40 €/HORA	

## NUEVAS ACTIVIDADES, NUEVOS HORARIOS, LA MISMA FILOSOFIA ;!!!

**Judo infantil, jóvenes y adultos, defensa personal femenina, jiu-jitsu brasileño, multideporte infantil, mantenimiento y tonificación, Pilates, Kickboxing femenino, nutrición y control de peso, masajes y recuperación de lesiones, entrenador personal y mucho más....**

- **JUDO: (PROFESORA VANESA ARENAS)** Los alumnos aprenderán a dominar su cuerpo. Con un trabajo extenso de ejercicios de Judo, los niños van cogiendo confianza en sí mismos y son capaces de poder iniciarse, por medio de juegos, a las técnicas fundamentales de judo. Practicar deporte, aprender a defenderse y divertirse. Preparar a los alumnos para la obtención del cinturón negro. Detectar posibles talentos deportivos y prepararlos para la competición.
- **MULTIDEPORTE (PROFESORA VANESA ARENAS)** Los niños trabajarán los diferentes deportes obteniendo una amplia base física y psicomotriz y el desarrollo de las facultades físicas y sociales. Los alumnos aprenderán y practicarán fútbol, escalada, baloncesto, tiro con arco, beisbol, tenis, bádminton,
- **BAILE MODERNO INFANTIL: (PROFESORA ALICIA GARCIA)** Fusión de pasos y movimientos extraídos de muchas formas de baile adaptadas a cualquier estilo de música moderna: (hip-hop, funky, bailes de salón...)
- **JIU-JITSU BRASILEÑO: (PROFESOR JORGE DELGADO)** El jiu jitsu brasileño se especializa en la lucha en el suelo y sin golpes (en su faceta deportiva), siendo el objetivo ganar una posición de control del oponente en el suelo y a partir de ahí lograr el sometimiento del rival.
- **PILATES:(PROFESOR MANUEL DIAZ)** ¿Deseas Salud, Bienestar y Equilibrio Entre Tu Cuerpo y Tu Mente? Con nuestra clase de Pilates vas a Encontrar equilibrio y unidad entre cuerpo y mente, así como Bienestar y Cuidado Personal. ¡Todos Podemos Practicar Pilates! Sencillos Movimientos Controlados y Coordinados con la Respiración, con el Fin de Crear un Cuerpo Armonioso. Indicado para Dar Estabilidad y Firmeza a la Columna Vertebral, Terapia de Rehabilitación, Para Prevenir y Curar el Dolor de Espalda, etc.
- **TONIFICACION-MANTENIMIENTO (PROFESORA ZAIRA GISBERT):** Combinación de ejercicios localizados con el objetivo de mejorar el tono muscular de todo el cuerpo (abdominales, glúteos, brazos, piernas, etc.), utilizando material como gomas elásticas, barras, mancuernas, etc. con soporte musical.
- **DEFENSA PERSONAL FEMENINA(PROFESORA VANESA ARENAS)** Hoy más que nunca es importante dotar a las mujeres de las herramientas físicas y técnicas para poder enfrentarse a situaciones difíciles en las que se pueden enfrentar en la vida real. El judo como defensa personal te aportará esas herramientas en un gran ambiente .Aprende a defenderte mientras te diviertes
- **JUDO ADULTOS:(PROFESORA VANESA ARENAS)** *JUDO, EDUCACION DEL CUERPO Y LA MENTE* CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA ADULTOS Programa de actividades orientado a satisfacer las expectativas, intereses y motivaciones de los participantes, donde se dirige el entrenamiento hacia el incremento de la condición física como requisito fundamental para el disfrute de una calidad de vida y salud óptima mediante la practica lúdica del Judo
- **KICK BOXING FEMENINO (PROFESOR MANUEL DIAZ)** ¡Atrévete con la Defensa Personal de Manuel Díaz! Dirigido a Mujeres de todas las edades que quieran aprender a defenderse. El Kick Boxing Femenino te aportará: Seguridad en ti Misma, para poder actuar en cualquier momento conocimientos de Defensa Personal. preparación Física.
- **BAILE PARA ADULTOS:** En nuestras clases de BAILE para adultos nuestros alumnos más mayores o adultos aprenden a bailar y adquieren el gusto por aprender a bailar diversos estilos de baile a través de la expresión corporal y las técnicas de enseñanza del baile
- **YOGA (PROFESORA PALMIRA GASTALDO):** Podrás disminuir el cansancio y el stress del día a día, trabajando la flexibilidad, la respiración, meditación....



**¡VEN A DISFRUTAR Y... EN FORMA!**