

## Judoklubben Mitanis træningstider

Som medlem af Mitani får du adgang til at træne på flere hold i løbet af ugen og gratis benytte klubbens motionsrum.

Dag	Tid	Hold
Mandag	17.00- 18.30 18.30 - 20.00	Børn / ungdom øvede (9-15 år) Voksne (15 år +)
Tirsdag	17.30 - 18.30 18.30 - 19.45 19.45 - 21.15	Mini (6-8 år) Børn / ungdom (9-15 år) Judofitness for kvinder
Onsdag	17.00-18.30 18:30 - 20:00	Pigehold (9-15 år) Voksne (15 år +)
Torsdag	17.30 - 19.00	Børn / ungdom øvede (9-15 år)
Fredag	16.30 - 18.00	Tekniktræning (8 år - voksen)
Lørdag	10.00 - 11.00 11.15 - 12.15 12.15 - 13.30	Tumlinge (3-5 år) Mini (6-8 år) Børn / ungdom øvede (9-15 år)
Søndag	10.00 - 11.00 11.15 - 12.15	Tumlinge (3-5 år) Tumlinge (3-5 år)

Prøv 3 gratis prøvetimer inden du beslutter dig.

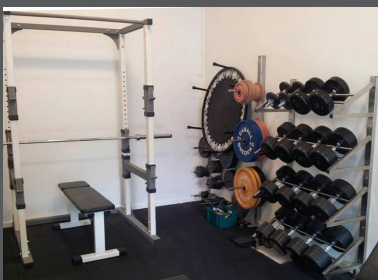
Telefon **93 95 12 12**

Facebook **Judoklubben Mitani**

**www.mitani.dk**

**judoklubbenmitani@hotmail.com**

Strandlodsvej 38, 2300 København S



Idræt for alle  
Troværdighed  
Engagement  
Fælleskab  
Udvikling



## Velkommen til Judoklubben Mitani

Strandlodsvej 38, 2300 København S



## Judoklubben Mitani

I judoklubben Mitani er alle velkomne. Vi er en klub på 180 medlemmer og rummer alt fra træning på elite-niveau til træning hvor kondition og fællesskab har den største betydning.

For os er fokus på selve sporten det vigtigste. Gennem sporten lærer vi koncentration, styrke og teknikker. Vi viser respekt for hinanden og den disciplin sporten kræver.



## Tumlehold - Mini judo - Børn - Ungdom

I Mitani har vi hold til alle aldre. Der er gode faciliteter, hvor du kan vente på dine børn og samtidig følge med i træningen.



## Juniorklubben

For de unge mellem 10-16 år har Mitani en juniorklub hvor medlemmerne kan mødes til fælles arrangementer.

Her er mulighed for at bruge klubben på en anderledes måde: Fælles-spisning, kanotur, besøg af stuntman og andre aktiviteter de unge finder på.



## Om sporten judo

Judo kommer fra Japan. Det er en sport der tiltrækker folk i alle aldre og køn. Judo betyder "Den milde vej" og er udarbejdet på en måde at det er muligt at træne og kæmpe uden at skade hinanden. I judo er det forbudt at slå, sparke, bide osv. Det er en sjov og effektiv kampsport hvor der vises respekt for hinanden.



## Judo som konkurrencesport

Mitani er medlem af Dansk Judo og Ju-Jitsu Union (DJU) og deltager i nationale og internationale stævner på både bredde- og eliteniveau.



## Rejser og sjov i Mitani

Der er mange aktiviteter i judoklubben Mitani. Der er alt fra internationale stævner, træningslejre, sportskurser og fremvisning af judo. Vi har været på længere ture til bl.a. Japan og rundt om i Europa. Der kommer også folk til Mitani, hvor medlemmerne har mulighed at møde andre kulturer med den fælles interesse som judo giver.



Judoklubben MITANI  
Amascer

