



**Ny i København, træt af at hænge over
bøgerne eller bruge al din tid på job ?**

PRØV JUDO OG FÅ NY ENERGI !

Judo er en kampsport der kaldes "den blide vej". Der trænes på måtter og træningen tilpasses dit niveau. Du får trænet kondition, styrke og balance og der er ingen fysiske forudsætninger for at begynde.

En typisk træning består af opvarmning (lege, hockey) træning af teknikker og kamp-træning. Fredags træningen har fokus på teknikker. Ny-begyndere kan låne judo-dragt (gi) og som medlem kan du også bruge klubbens styrketræningsrum.

Alle voksen hold er M/K og fra 15 år. Tirsdags-træning er kun for kvinder. Er du kvinde så tag gerne en træningspartner med til de blandede hold.

Træn gratis i en måned ved start i feb-april

Der er mulighed for graduering allerede til sommer.

Strandlodsvej 38 2300 Kbh S Metro: Lergravsparken

Mail: judoklubbenmitani@hotmail.com www.mitani.dk

FB: JudoklubbenMitani, mobil: 93 95 12 12

Judoklubben Mitani er en ikke-kommerciel klub. Vi lægger vægt på at klubben er et rart sted at være, hvad enten du er begynder eller elite.

Alle Mitanis trænere er uddannede med erfaring på internationalt niveau og klubben har medlemmer fra hele verden.

Træningstider for voksne:

mandag og onsdag;

18.30-20.00

tirsdag - kun kvinder 19.45-
21.15

fredag - teknik; 16.30-18.00

