

JITSU YOU DOJO - PROGRAMMA LEZIONI DI SHINKIDO A. A. 2019/2020

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	GIOVEDI'
PROGRAMMA CINTURE BIANCHE	PROGRAMMA MISTO CINTURE BIANCHE/NERE
ISTRUTTORE: GIAMPIERO COSENTINO RESPONSABILE DI SEZIONE	ISTRUTTORE: CINTURA NERA A ROTAZIONE IN ORDINE DI GRADO RAGGIUNTO
ORE 20:00 - 20:45: STRETCHING - ESERCIZI BASE POTENZIAMENTO	ORE 20:00 - 20:45: STRETCHING - ESERCIZI BASE POTENZIAMENTO
ORE 20:45 - 21:00: TEORIA E DIDATTICA	ORE 20:45 - 22:00: DIVISIONE IN DUE GRUPPI
ORE 21:00 - 22:00: PRATICA DELLE TECNICHE CINTURE BIANCHE AFFIANCATE DA CINTURE NERE TUTOR	ISTRUTTORE CON CINTURE BIANCHE ↓ CONTINUAZIONE TECNICHE DELLA LEZIONE PRECEDENTE
	RESPONSABILE CON CINTURE NERE ↓ PROGRAMMA AVANZATO

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	GIOVEDI'
PROGRAMMA CINTURE BIANCHE	PROGRAMMA MISTO CINTURE BIANCHE/NERE
ISTRUTTORE: GIAMPIERO COSENTINO RESPONSABILE DI SEZIONE	ISTRUTTORE: CINTURA NERA A ROTAZIONE IN ORDINE DI GRADO RAGGIUNTO
ORE 20:00 - 20:45: STRETCHING - ESERCIZI BASE POTENZIAMENTO	ORE 20:00 - 20:45: STRETCHING - ESERCIZI BASE POTENZIAMENTO
ORE 20:45 - 21:00: TEORIA E DIDATTICA	ORE 20:45 - 22:00: DIVISIONE IN DUE GRUPPI
ORE 21:00 - 22:00: PRATICA DELLE TECNICHE CINTURE BIANCHE AFFIANCATE DA CINTURE NERE TUTOR	ISTRUTTORE CON CINTURE BIANCHE ↓ CONTINUAZIONE TECNICHE DELLA LEZIONE PRECEDENTE
	RESPONSABILE CON CINTURE NERE ↓ PROGRAMMA AVANZATO

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	GIOVEDI'
PROGRAMMA CINTURE BIANCHE	PROGRAMMA MISTO CINTURE BIANCHE/NERE
ISTRUTTORE: GIAMPIERO COSENTINO RESPONSABILE DI SEZIONE	ISTRUTTORE: CINTURA NERA A ROTAZIONE IN ORDINE DI GRADO RAGGIUNTO
ORE 20:00 - 20:45: STRETCHING - ESERCIZI BASE POTENZIAMENTO	ORE 20:00 - 20:45: STRETCHING - ESERCIZI BASE POTENZIAMENTO
ORE 20:45 - 21:00: TEORIA E DIDATTICA	ORE 20:45 - 22:00: PROGRAMMA AVANZATO PER TUTTI I GRADI
ORE 21:00 - 22:00: PRATICA DELLE TECNICHE CINTURE BIANCHE AFFIANCATE DA CINTURE NERE TUTOR	↓ RESPONSABILE DI SEZIONE COADIUVATO DA CINTURA NERA ISTRUTTORE SERATA
	↓ RANDOM LEZIONE DI ARMI - KATA - RESPIRAZIONE - MASSAGGI