

KAGAMI BIRAKI 2024



PROGRAMMA

Venerdi' 12 gennaio ore 19.00

- ore 19.00 - Incontro con la nutrizionista Dott.ssa Elisa Cardilicchia per parlare di "**Alimentazione e Sport**" con particolare riferimento al Judo ed alla Ginnastica. *I genitori sono caldamente invitati a partecipare.*
- ore 20.00 - Rottura dei mochi - dolcetti di riso - come segno di inizio del nuovo anno judoistico
- ore 20.30 - randori di ne waza per il gruppo adulti.

M° Davide Bandini

M° Daniela Ribaudò