



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

1ª DELEGACIA DA CAPITAL

Rua Airoso Galvão, 45 – Água Branca - Fone (11) 3801-2680 e (11) 3672-5649
CNPJ nº 62.348.875/0001-36 - SÃO PAULO - SP - CEP 05002-068

TREINAMENTOS DE RANDORI NO CAT DA FPJ

No dia 01/02/2010 foi dada continuidade aos treinamentos de randori no CAT de Federação Paulista de Judô, às segundas-feiras, das 19:30 Hs às 21:30 Hs., podendo participar destes treinos os judocas masculinos e femininos das classes Mirim à Juvenil.

Acreditamos que estes treinos são úteis a todos os judocas, devido a oportunidade de treinar com atletas de outras academias, ajudando no progresso e fortalecimento de todos.

Professor compareça com seus alunos e participe destes treinamentos, que poderá tornar o judô de São Paulo mais forte.

Para participar destes treinos, são necessários ao judoca:

- 1) Solicitar autorização ao Professor da Academia ou Clube onde está federado.
- 2) Estar em dia com a Federação Paulista de Judô.
- 3) Ser disciplinado.
- 4) Ter vontade de aprender.
- 5) Ter vontade de treinar.
- 6) Colaborar com os colegas de treinos para melhor progresso do grupo.
- 7) Não faltar aos treinos, chegando sempre antes do início dos treinos, no horário determinado.

São Paulo, 15 de janeiro de 2010.

Wilson Della Santa
Delegado da Capital



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

1ª DELEGACIA DA CAPITAL

Rua Airoso Galvão, 45 – Água Branca - Fone (11) 3801-2680 e (11) 3672-5649
CNPJ nº 62.348.875/0001-36 - SÃO PAULO - SP - CEP 05002-068

TREINAMENTO DE KATA NO CAT DA FPJ.

No dia 03/02/2010 estaremos reiniciando os treinamentos de Kata.

Convidamos a todos os Judocas interessados em participar de Campeonatos ou exames, a comparecerem nos treinamentos de Kata no CAT da Federação Paulista de Judô, situado à Rua Airoso Galvão, 45, todas as quartas-feiras, das 20h00min às 22h00min, onde poderão aprimorar o Kata. Estes treinamentos não são cobrados, é um oferecimento da Federação Paulista de Judô aos seus federados.

Para melhor aproveitamento, pedimos a cada um dos participantes, evitemos faltar nos treinos, pois a continuidade do trabalho é muito importante no treinamento. O Kata é constituído de muitos detalhes e requer treinamentos constantes.

Professor de judô venha participar, aprimorar seus conhecimentos, criar oportunidades de competir e de até participar na banca de Kata.

Os treinos são ministrados por professores atualizados com os padrões internacionais.

Wilson Della Santa
Delegado da Capital

janeiro/2010