

Escola da Sarrazola

UM PROJECTO DE QUALIDADE



DEM PRATICAR JUDO

INSCREVE-TE E DIVERTE-TE



Judo



Razões para praticar Judo

Concentração

A sua prática exercita a concentração criando hábitos que o ajudarão nos seus estudos e trabalhos

Respeito e Educação

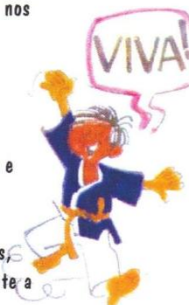
A sua prática gera o respeito e educação tornando-o mais compreensivo. Para com os seus semelhantes, criando atitudes positivas perante a sociedade

Confiança e Segurança

A sua prática proporciona confiança e segurança fazendo-o sentir-se das suas possibilidades em distintas situações da vida quotidiana

Condição Física

A prática de Judo desenvolve a condição física dando ao seu corpo uma maior flexibilidade e estímulos que favorecem o crescimento



O TREINADOR

1) DADOS PESSOAIS

Nome: **FILIPE ALBERTO**
Data de Nascimento: 16/05/1989
Naturalidade: **MUCIFAL**
Profissão: **ESTUDANTE DE FISIOTERAPIA**
No Judo desde: **8 ANOS**

2) FORMAÇÃO DESPORTIVA E PEDAGÓGICA

Graduação: **1º Dan**
Curso de treinador (nível I)
Frequência de ações de formação (Associativa/Federativa.)

3) CURRÍCULO DESPORTIVO

- 3º Lugar no Campeonato Nacional de Juvenis II (Lisboa/2003)
- Vencedor do Torneio Nacional Inter-Associações (Seleção Distrital de Juvenis)
- Vice-Campeão Nacional de Esperanças 2005
- Participação no Torneio Internacional (REPÚBLICA CHECA) (SELECÇÃO NACIONAL DE ESPERANÇAS)
- 3º Lugar no Campeonato Nacional de Júniores 2006
- Participação no Torneio Internacional de Portugal 2007 (SELECÇÃO NACIONAL DE JUNIORES)
- 2º Lugar na Liga Madrilena de Equipas Sub-19 (Madrid/2007)



HORÁRIO DOS TREINOS

Classes	Quarta-Feira	Sextas-Feiras
1º Ciclo	17.30h às 18.30h	17.30h às 18.30h
2º Ciclo	18.45h às 19.45h	18.45h às 19.45h
3º Ciclo	20.00h às 22.00h	20.00h às 22.00h

Mensalidade: 1º Ciclo 25€

2º/3º Ciclo 30€

- Inscrição Gratuita (ausência de joia)

Condições de prática desportiva garantidas pela escola:

- Seguro Desportivo
- Inscrição na Federação Portuguesa de Judo