

# VareseNews

## Judo e non solo. Open Day per l'associazione Bu-Sen

**Pubblicato:** Giovedì 13 Settembre 2018



L' Associazione sportiva dilettantistica judo **Bu-sen Tradate**, che ha sede proprio nel municipio di **Tradate**, organizza il prossimo **sabato 15 settembre**, un Open Day per presentare le varie discipline e attività della palestra.

Tutte le info sono sulla locandina.

La palestra è a Tradate, presso il palazzo comunale, con l'entrata da via Carlo De Simoni, al secondo piano.

Pagina Facebook: [Asd Judo Bu-sen Tradate](#)



## "OPEN DAY"

**SABATO 15 SETTEMBRE 2018**

vieni a provare le novità per la prossima stagione

## Ingresso libero

Siamo a Tradate nel palazzo Comunale 2° piano (ingresso via Carlo De Simoni)

**BABY JUDO**

**PILATES**

**YOGA**

**SHIATSU**

**JUDO**

**BODY HARMONY**

**GINNASTICA POSTURALE**

**FLEXIBILITY (Stretching)**

### programma mattino

- 09.30 - 10.00 - **YOGA**, Luisa
- 10.15 - 10.45 - **PILATES**, Luisa
- 11.00 - 11.30 - **SHIATSU**, Tiziana
- 11.45 - 12.15 - **GINNASTICA POSTURALE**, Deborah

### programma pomeriggio

- 15.30 - 16.00 - **YOGA**, Elisabetta
- 16.15 - 16.45 - **BABY JUDO**, Michele
- 17.00 - 17.30 - **JUDO GIOVANI/ADULTI**, Salvatore
- 17.45 - 18.15 - **GINNASTICA POSTURALE**, Deborah
- 18.30 - 19.00 - **FLEXIBILITY (Stretching)**, Deborah
- 19.15 - 19.45 - **BODY HARMONY**, Deborah
- 20.00 - 20.30 - **SHIATSU**, Tiziana

**SETTEMBRE LEZIONI GRATUITE**

**I corsi iniziano da Ottobre**

**Info corsi e preiscrizioni:**

Segreteria, **Ada** 3405817679 - mail: [ada.lacerra@gmail.com](mailto:ada.lacerra@gmail.com)

Ricomincio lunedì 3 settembre..... Come sempre da 56 anni con indosso il vestito bianco (judogi).

Ricomincio con l'ingenuità di allora, con la passione di un bambino, con la volontà e il desiderio di diventare sempre più bravo per essere utile agli allievi in particolare ai bambini.

Ricomincio con la consapevolezza che sono 56 anni più vecchio.

Ricomincio ogni volta con la speranza di rivedere tutti gli allievi anche quelli del 1975.

Ricomincio con il sorriso, salutando tutti con l'infantile ingenuità di rivedere tutti.  
Mi firmo, Maestro di Judo, **Michele Marano**.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it