

Cursos de adultos

# JUDO / JIU JITSU / DEFENSA PERSONAL

Disciplinas con gran tradición, contando con grandes representantes de las mismas en nuestra localidad. Son dos deportes de oposición o lucha que buscan el control físico y mental del cuerpo utilizando, como medio, multitud de inmovilizaciones, proyecciones, luxaciones y golpesos.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes y miércoles JUDO	20:00 A 21:00 H
	Viernes JUDO	19:00 A 20:00 H
Adultos	Martes y jueves DEFENSA PERSONAL Y JIU-JITSU	19:30 A 20:30 H
	Viernes DEFENSA PERSONAL Y JIU-JITSU	19:00 A 20:00 H

**INSTALACIÓN:**

CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS "JAVIER BERMEJO"

## PROCESO INSCRIPCIÓN

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN**

Del 9 de julio al 26 de septiembre de 9 h a 14 h.  
Del 17 al 26 de septiembre de 9 h a 14 h y de 17 h a 20 h.

**PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN**

En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es) de 9 h a 23:59 h, de cada día.  
En la oficina del Patronato Municipal de Deportes\*  
*\*sin necesidad de coger número ni hacer lista de espera, ya que se garantiza la plaza en la actividad aunque sea en otro horario e instalación.*



Los grupos serán confeccionados por los coordinadores y monitores de la actividad, que se encargarán de elaborar los niveles correspondientes.

**37,10 €**  
al mes

**33,39 €**  
-10% tarjeta ciudadano

**14,84 €**  
-60% abonado PMD



**1ER PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN**  
Resto de pagos domiciliación bancaria



**DURACIÓN DEL CURSO**  
Del 1 octubre al 30 de junio



**PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES**  
Plaza Constitución, 1