



C.S.A.In. Centri Sportivi Aziendali Industriali

Segreteria Generale Settore Sport - Viale dell'Astronomia,30 -00194 ROMA -Tel. 06/5903526



Sezione Nazionale Ju-Jitsu 柔術

Delegato Nazionale Ju-Jitsu All Styles - M° Cosimo Costa - Mobile 3284816083 costa.cosimo@gmail.com
c/o Comitato Regionale Sicilia - Via del Fasano, 41 - 95123 CATANIA

organizza

realizzato nell'ambito del Progetto Let's Move

Budo Sans Frontieres - Autumn Camp 2020

4th INTERNATIONAL CSAIN Ju-Jitsu WEBINAR

4° Memorial Turi Costa

con Tecnici da:

Austria, Francia, Inghilterra, Irlanda, Israele, Italia, Malta, Norvegia, Portogallo e Spagna

PROGRAMM (waiting your kind indications) :

- 09,30/09,40 JOINT ZOOM
- 09,40/09,50 HALLO
- 09,50/10,00 WARM UP
- 10,00/10,10
- 10,10/10,20
- 10,20/10,30
- 10,30/10,40
- 10,40/10,50
- 10,50/11,00
- 11,00/11,10
- 11,10/11,20
- 11,20/11,30 BREAK
- 11,30/11,40
- 11,40/11,50
- 11,50/12,00
- 12,00/12,10
- 12,10/12,20 STREETCHING
- 12,20/12,30 GREETINGS