



# JÚDÓFÉLAG REYKJAVÍKUR



börn

unglingar

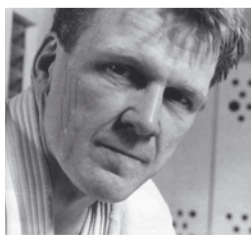
konur

karlar

## KOMDU Í JÚDÓ

- ÞÚ FELLUR FYRIR ÞVÍ

Júdó er skemmtileg og góð líkamsrækt fyrir börn og unglina. Með því að æfa Júdó reglulega þjálfarðu **snerpu** og **jafnvægi** og eykur **brennslu** og **úthald**. Júdó eykur sjálfstraust er þannig góð forvörn gegn einelti. **Ókeypis** þrúfúti.



Aðalþjálfari:  
Bjarni Friðriksson bronsverðlaunahafi  
á Ólympíuleikunum í Los Angeles 1984.

Upplýsingar í síma 588 3200 / 662 8055 eða á

[judo.is](http://judo.is)