



SLBENFICA JUUDO



Inscreve-te

Sub-6, Sub-10, Sub-13, Sub-15 e Competição.

A partir dos 4 anos

Judo porquê?

O Judo é um desporto de combate de origem japonesa que prima pela sua **Educação** e **Disciplina** inigualáveis, regendo-se por um **Código Moral** com 8 valores imprescindíveis dentro e fora do tatami: Amizade, Auto-Controlo, Honra, Sinceridade, Honestidade, Modéstia, Respeito e Cortesia. Através do judo, a criança desenvolve múltiplas capacidades psicomotoras, aumenta o nível de concentração e adquire maior auto-estima e auto-confiança.

A **UNESCO** declarou o Judo como o melhor desporto para crianças e jovens, referindo que a sua prática traz uma infinidade de aprendizagens e benefícios quer ao nível motor, quer ao nível mental e social.

Judo SLB

O Judo no Sport Lisboa e Benfica é uma referência nacional e internacional, tendo como emblema, a olímpica **Telma Monteiro**, bronze nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, com 15 medalhas em Campeonatos da Europa, das quais 6 vezes campeã da Europa. Conquistou 5 medalhas em Campeonatos do Mundo, (4 títulos de Vice-Campeã do Mundo e uma medalha de bronze).

A equipa benfiquista conta com mais três atletas olímpicos, **Bárbara Timo**, vice-campeã do Mundo 2019 em Tóquio e medalha de bronze no Campeonato do Mundo 2022 em Tashkent. Conquistou ainda a medalha de Bronze no Campeonato da Europa 2021 em Lisboa. **Anri Egutidze**, Bronze no Campeonato do Mundo 2021 em Budapeste e **Rochele Nunes** possui duas medalhas de Bronze nos Campeonatos da Europa 2020 e 2021 em Budapeste e em Lisboa, respetivamente. Ainda no projeto Benfica Olímpico, destaque para **Rodrigo Lopes**, Bronze no Grand Slam de Budapeste 2020 e no Open de Perto 2023. **Djamila Silva**, em representação de Cabo Verde, foi vice-campeã de África em 2022.

HORÁRIOS

JUDO INFANTIL Sub-6

ENTRE OS 3 E OS 5 ANOS

2.ª e 6.ª 18:00-18:30 Sala Judo Estádio piso -2

JUDO INICIAÇÃO Sub-10

ENTRE OS 6 E OS 9 ANOS

3.ª e 5.ª 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2

JUDO FORMAÇÃO Sub-10

ENTRE OS 6 E OS 9 ANOS

Sub-15

ENTRE OS 10 E OS 14 ANOS

2.ª, 4.ª e 6.ª 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2

VETERANOS e INICIANTES

A PARTIR DOS 14 ANOS

3.ª e 5.ª 19:30-20:30 Sala Judo Estádio piso -2

JUDO COMPETIÇÃO

A PARTIR DOS 15 ANOS

Todos os dias 19:30-21:30 Sala Judo Estádio piso -2

TABELA DE PREÇOS

Sócio SLB	Sócio SLB Quota Modalidades	Não Sócio SLB	Filiação Fed. Portuguesa de Judo
2/ 3/ e 4X Semana			
27€	25€	32€	20€





COMPLEXO DE PISCINAS DO SPORT LISBOA E BENFICA
Av. Eusébio da Silva Ferreira
1500-313 Lisboa

93 240 1904 (todos os dias das 9h às 20h)

modalidades@slbenfica.pt