



SELECÇÃO BENEFÍCIA JUDO



Inscreve-te

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

A partir dos 3 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, contando com a coordenação da ex-atleta olímpica **Telma Monteiro**, bronze nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016. Ao longo da sua carreira, Telma conquistou 15 medalhas em Campeonatos da Europa — incluindo seis títulos de campeã — e cinco medalhas em Campeonatos do Mundo, quatro delas como vice-campeã e uma de bronze.

A equipa benfiquista integra outros nomes de relevo internacional, como **Bárbara Timo**, vice-campeã do Mundo em 2019 (Tóquio) e medalha de bronze no Campeonato do Mundo 2022 (Tashkent) e no Campeonato da Europa 2021 (Lisboa). Rochele Nunes soma duas medalhas de bronze nos Campeonatos da Europa de 2020 (Praga) e 2021 (Lisboa).

No âmbito do projeto Benfica Olímpico, destacam-se ainda **Rodrigo Lopes**, medalha de bronze no Grand Slam de Budapeste 2020 e no Open de Perto 2023, e **Djamila Silva**, vice-campeã de África em 2022, em representação de Cabo Verde.

HORÁRIOS

JUDO INFANTIL Sub-6

ENTRE OS 3 E OS 5 ANOS

2.ª e 6.ª 18:00-18:30 Sala Judo Pavilhões,
Porta 7, Piso 1

JUDO INICIAÇÃO Sub-10

ENTRE OS 6 E OS 9 ANOS

3.ª e 5.ª 18:30-19:30 Sala Judo Pavilhões,
Porta 7, Piso 1

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 Pavilhões,
Porta 7, Piso 1

VETERANOS e INICIANTES

A PARTIR DOS 14 ANOS

3.ª e 5.ª 19:30-20:30 Sala Judo Pavilhões,
Porta 7, Piso 1

JUDO COMPETIÇÃO

A PARTIR DOS 15 ANOS

Todos os dias 19:30-21:30 Sala Judo Pavilhões,
Porta 7, Piso 1

TABELA DE PREÇOS

	Sócio SLB Quota Modalidades	Sócios SLB	Não Sócios SLB
Inscrição	35€	35€	40€
1x	21€	23€	25€
2x	28€	30€	32€
3x ou mais	36€	38€	40€





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