



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

P.D.M. VILLAVICIOSA DE ODÓN
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27

CIRCULAR Nº 102 DE FECHA 19 DE MAYO DE 2026

ASUNTO: **CURSO “CICLO MENSTRUAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO”**

LUGAR: Pabellón de Judo Francisco Valcárcel. Sala Roja. (Villaviciosa de Odón)

FECHA: Domingo 31 de mayo

HORARIO: De 11:00 a 13:00 horas.

PARTICIPANTES: Podrán participar todos los afiliados que lo deseen (**a partir de 13 años y de cualquier disciplina**) y que dispongan su licencia en vigor de la presente temporada 2025-2026, o enviada a esta FMJYDA para su trámite, los deportistas con grado kyu lo deberán tener debidamente acreditado en su ficha por su profesor.

CONTENIDO DEL CURSO: Formación teórica en la que se explicarán las distintas fases del ciclo menstrual, con el objetivo de conocer mejor cómo funciona el cuerpo de la mujer, entender sus cambios y aprender a adaptar el entrenamiento para optimizar el rendimiento deportivo.

Es una oportunidad muy interesante para mejorar el conocimiento, tanto a nivel personal como profesional, y seguir avanzando hacia un deporte más adaptado y consciente.

PROFESOR: El curso será impartido por **Maria Merino Fernandez** Dra. en Ciencias del Deporte, Psicóloga deportiva, 7º Dan de judo, 7º Dan de Jiu Jitsu, E. Nacional de Judo, E. Nacional de Jiu Jitsu y por **David Santamaria Moral** graduado en Ciencias del Deporte.

INSCRIPCIONES: **Hasta las 13:00 horas del miércoles 28 de mayo,** la inscripción se realizará a través de la plataforma web que utilizan los clubes para la tramitación de licencias, en entrenamientos.

IMPORTANTE: El día arriba indicado el programa cierra de forma automática la inscripción llegada, pasada la fecha límite no se podrá realizar más inscripciones rechazando las solicitudes fuera de plazo

Escuela Federativa