

# Judoschool Lelystad bestaat 15 jaar!

Op zaterdag 29 september viert Judoschool Lelystad haar 15 jarig bestaan! We organiseren dit met een clubtoernooi en verschillende Japanse activiteiten!

De gehele dag zijn er activiteiten in vier zalen waar je aan mee kan doen. Sommige activiteiten samen met je ouders en sommige activiteiten met je vriendje of vriendinnetje.

De kosten voor deze dag zijn voor de judoka € 8,00. Dit is inclusief koffie, thee en limonade. Ouders en vriendjes/ vriendinnetjes mogen gratis meedoen. Soep en broodjes zijn tegen een kleine vergoeding verkrijgbaar.

## Activiteiten 6 en 7 jaar:

8.45u	Ontvangst/ omkleden	
9.00u	Toernooi	zaal 2
10.30u	Einde toernooi	
11.00u	Ouder & kind les	zaal 3
11.30u	Proefles vriendjes & vriendinnetjes	zaal 3
13.00u	Training grondtechnieken	zaal 1
14.00u	King of the Mat	zaal 1
15.00u	Proefles Fitness ouders	zaal 4

## Activiteiten 8 en 9 jaar:

09.15u	Ontvangst/ omkleden	
09.30u	Proefles vriendjes& vriendinnetjes	zaal 1
10.30u	Clubtoernooi	zaal 2
12.00u	Einde toernooi	
12.30u	King of the Mat	zaal 1
13.00u	Training grondtechnieken	zaal 1
14.00u	Ouderkind les	zaal 3
15.00u	Proefles fitness ouders	zaal 4

## Activiteiten 10 en 11 jaar:

09.45u	Ontvangst en omkleden	
10.00u	Proefles vriendjes	zaal 3
10.30u	Proefles fitness 11-jarige en vriendjes	zaal 4
11.00u	Training grond technieken	zaal 1 of buiten
13.00u	Training staande technieken	zaal 3
14.30u	King of the Mat	zaal 1
15.00u	Clubtoernooi	zaal 2
16.30u	Einde toernooi	

## Activiteiten 12+

10.30u	Ontvangst	
11.00u	Fitness circuit	zaal 4
12.30u	Fitness vriendjes en vriendinnetjes	zaal 4
12.00u	Kata training	zaal 3
13.30u	Wedstrijden	zaal 2

15.00u	Einde wedstrijden	
15.00u	Proefles vriendjes en vriendinnetjes	zaal 3
15.30u	Training grond technieken	zaal 1
17.00u	Turks Olie worstelen	

Activiteiten vrije inloop:

10.00u & 13.00u	Demo kata	zaal 2
09.00u tot 17.00u	Sumo worstelen en luchtkussen	zaal 1 (slecht weer) buiten (mooi weer)
11.30u en 13.30 (o.v.b.)	Combat les	zaal 2 of buiten

We hopen op een grote opkomst en een gezellig judofeest!

Met sportieve judo groet,  
Gerrit en Ap