

Dagprogramma open dag/ reünie Judoschool Lelystad

9.00 uur

Toernooi 6 en 7 jarigen zaal 2

9.30 uur

Proefles voor kinderen zaal 1

10.00 uur

Demo kata's zaal 2

Proefles voor kinderen zaal 3

10.30 uur

Toernooi 8 en 9 jarigen zaal 2

Proefles fitness voor 11 jaar en ouder zaal 4

11.00 uur

Proefles voor volwassenen/ judoka's met hun ouder zaal 3

Training grondtechnieken zaal 1 of buiten

Fitness circuit voor 12+ zaal 4

11.30 uur

Proefles voor kinderen zaal 3

Proefles combat zaal 1 of buiten

12.00 uur

Kata training voor 12+ zaal 3

12.30 uur

King of the mat (spel) zaal 1

Proefles fitness voor 12+ zaal 4

13.00 uur

Training grondtechnieken zaal 1

Demo kata's zaal 2

Training staande technieken zaal 3

13.30 uur

Proefles combat (onder voorbehoud) zaal

Toernooi 12+ zaal 2

14.00 uur

King of the mat (spel) zaal 1

Proefles voor volwassenen/ judoka's met hun ouder zaal 3

14.30 uur

King of the mat (spel) zaal 1

15.00 uur

Proefles fitness volwassenen zaal 4

Toernooi 10 en 11 jarigen zaal 2

Proefles judo 12+ zaal 3

15.30 uur

Training grondtechnieken zaal 1

16.00 uur

16.30 uur

17.00 uur

Turks olie worstelen voor 12+ buiten

Van 9.00u tot 17.00u kan je gebruik maken van het springkussen en meedoen met sumoworstelen