

RTC Noord Oost, locatie Heerde



Datum : 25 September 2018
Betreft : RTC-trainingen herfstvakantie

Beste judoka's, ouders/verzorgers,

Tijdens de herfstvakantie organiseren we extra judotrainingen. Tijdens deze trainingen wordt er gewerkt aan uithoudingsvermogen, kracht, judotechniek en teamspirit.

Hierbij word je uitgenodigd om aan deze trainingen deel te nemen. De trainingen worden gehouden bij Sportscenter Bijsterbosch, Veldkampseweg 2a in Heerde. **Je wordt verwacht om 11.45 uur.**

Programma:

Dinsdag 23 oktober en donderdag 25 oktober

12:00-13:30 uur	Judotraining	judoka's -13 (2006 en jonger)
12:00-13:30 uur	Bootcamp	judoka's +13 (2005 en ouder)
13:45-14:45 uur	Lunch	iedereen
14:45-16:00 uur	Bootcamp	judoka's -13 (2006 en jonger)
14:45-16:00 uur	Judotraining	judoka's +13 (2005 en ouder)
16:15 uur	Diner (Chinees eten)	judoka's -13 (2006 en jonger)
16:45 uur	Diner (Chinees eten)	judoka's +13 (2005 en ouder)
17:30-18:30 uur	Randori training	judoka's -13 (2006 en jonger)
18:30-20:00 uur	Randori training	judoka's +13 (2005 en ouder)

Wat moet je meenemen?

- Judopak, trainingspak, T-shirt, gymbroek, extra stel kleren, een warme trui of vest, gym schoenen. **Wat kost het?**
- Kosten per trainingdag zijn 10 euro per judoka. Ouders, coaches, trainers die mee willen eten betalen bijdrage van 5 euro.

Schrijf je tijdig in via de website Van JES of Judo A-Zeven. Wel doen, want we moeten weten op hoeveel personen we kunnen rekenen i.v.m. de lunch/het diner!

Met vriendelijke groet,
RTC Noord-Oost afd. Heerde

Judo Bond Nederland | RTC NO-locatie Heerde
Postadres: Tormentilweg 48 | 8042 MK Zwolle
Bezoekadres: Veldkampseweg 2a | 8181 LN Heerde
T +31(0)6 301 388 34 | E: rtc.no.heerde@gmail.com
IBAN: NL65 RABO 0314 6269 21

