

"Duizenden herhalingen en plotseling komt de volmaaktheid uit iemands ware zelf te voorschijn"

(een Zen spreuk)

<b>Uw Sensei (leraar)</b>	<b>Karel Gietelink</b> 7 <sup>e</sup> Dan iudo. leraar Judo, Ju-Jitsu en Karate. meervoudig Kampioen van Nederland, 16 jaar bondscoach van de Nederlandse Damesploeg (1971-1990), districtstrainer jeugd Noord-Holland, ruim 40 jaar leservaring.	<b>Menno Wilod Versprille</b> 3 <sup>e</sup> Dan iudo. leraar Judo  <b>Freddy Pijloo</b> 3 <sup>e</sup> Dan iudo. leraar Judo
<b>Jeugd judo</b>	Maandag: 15:45 - 16:45 Vanaf 6 jaar nieuwelingen 16:45 - 18:00 (Wedstrijd training 11-17 jaar)	Gietelink Gietelink
	Dinsdag: 16:00 - 17:00 (8-10 jaar ) Geel / Oranje band 17:00 - 18:00 (7-9 jaar ) Gele band	Gietelink Gietelink
	Woensdag 13:00 - 14:00 (Wedstrijdtraining / Randori) 14:00 - 15:00 Nieuwe judoka's gele banden 15:00 - 16:00 (10-12 jaar) Geel / Oranje band 16:00 - 17:00 (10-15 jaar, alle banden) 19:30 - 20:30 Braziliaans Jiu - Jitsu	Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Sabo
	Donderdag 15:45 - 16:45 Nieuwe judoka's gele slip 16:45 - 17:45 (Oranje / blauwe banden) 18:00 - 19:00 (11-16 jaar, alle banden)	Gietelink Gietelink Gietelink
	Vrijdag : 15:45 - 16:30 (4 - 5 jaar) 16:30 - 17:30 (6 - 7 - 8 jaar) 17:30 - 18:30 (9 - 10 - 11 - 12 jaar) 18:30 - 19:30 (12 jaar en ouder) Wedstrijdtraining 20:00 - 21:00 Jiu - Jitsu Zelfverdediging	Menno / Freddy Menno / Freddy Menno / Freddy Menno / Freddy
<b>Volwassenenjudo Vanaf 16 jaar</b>	Maandag: 20:00 - 21:30 Vanaf 16 jaar Donderdag 20:00 - 21:30 Vanaf 16 jaar Wedstrijdtraining	Gietelink Gietelink
<b>Ouder/kindjudo</b>	Zaterdag: 09:00 - 10:00 Ouder / kind jonger dan 6 jaar 10:00 - 11:00 Ouder / kind vanaf 6 jaar	Menno Gietelink
<b>Zelfverdediging</b>	Vrijdag 20:00 - 21:30 Zelfverdediging Man / Vrouw	
<b>Karate</b>	Maandag: 18:00 - 19:00 (8-16 jaar) Dinsdag: 20:00 - 21:00 Vanaf 16 jaar Woensdag: 17:30 - 19:00 Vanaf 12 jaar	Gilbert Gietelink Gietelink
<b>Bodytraining</b>	Maandag: 19:00 - 20:00 Dinsdag: 10:00 - 11:00 Training waarbij uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en spierversteving centraal staan	
<b>Cursusgeld wijzigingen voorbehouden</b>	Cursusgeld voor het hele seizoen in oktober te voldoen. half jaar betaling Oktober-Maart, April-September.	

	kwartaal	half jaar	jaar
Judo / Karate tot 15 jr	€ 65	€ 115	€225
Judo / Karate van 16 jr	€ 75	€ 135	€255
Bodytraining	€ 75	€ 135	€255
Zelfverdediging	10 lessen € 75		
Korting 2e sport	50%		
Ouder/kind judo	€ 92	€ 170	€330
Inschrijfgeld	€ 10		
Losse les	€7.50		

Knip de bon af en lever deze in voor een gratis proefles in één van de hiernaast staande sporten.