



JUDO T/M 26 JR / CIRCUIT TRAINING VANAF 13 JR

We moeten nog even geduld hebben voor wij onze sport weer mogen uitoefenen. Alle binnensportlocaties moeten op advies van het OMT en de overheid nog steeds gesloten blijven voor sportclubs.

Omdat de avondklok sinds afgelopen woensdag 31 maart om tien uur ingaat en het voorjaar wat aangenamer weer meebrengt wil ik graag zo snel mogelijk iedereen de mogelijkheid bieden om weer te gaan judoën. Met ingang van afgelopen donderdag 1 april trad een nieuw lesrooster in werking. Dit lijkt op de normale lestijden voor iedereen en hopelijk zie ik hiermee de meeste gezichten ook daadwerkelijk weer terug op de judomat.

Onder het schema leest u hoe het in zijn werk gaat.
Op de website staat de informatie het meest uitgebreid.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
Etten-Leur 4-5 jaar 16:30 - 17:15 uur	Bergen op Zoom 5-13 jaar 16:15 - 17:15 uur	Bergen op Zoom A-JUDO 16:30 - 17:30 uur SUPER JUDO 5-26 jaar	Roosendaal 4-5 jaar 16:30 - 17:15 uur	Etten-Leur 4-9 jaar 15:45 - 16:45 uur
Etten-Leur 6-8 jaar 17:15 - 18:15 uur			Roosendaal Meisjes 6-12 jaar 17:15 - 18:15 uur	Etten-Leur 10-15 jaar 16:45 - 17:45 uur
Etten-Leur 9-12 jaar 18:15 - 19:15 uur	Roosendaal 5-12 jaar 18:15 - 19:15 uur		Roosendaal 6-9 jaar 18:15 - 19:15 uur	
Etten-Leur 13-26 jaar 19:15 - 20:15 uur	Roosendaal 13-26 jaar 19:15 - 20:15 uur		Roosendaal 10-26 jaar 19:15 - 20:15 uur	Roosendaal 5-26 jaar 19:00 - 20:00 uur
Etten-Leur 13 jaar en ouder 20:15 - 21:15 uur	Roosendaal 13 jaar en ouder 20:15 - 21:15 uur		Roosendaal 13 jaar en ouder 20:15 - 21:15 uur	Roosendaal 13 jaar en ouder 20:15 - 21:15 uur

LEEFTIJDGROEPEN 4 T/M 26 JAAR - JUDO

- Bij goed/droog weer komt er een judomat buiten;
- Leerlingen komen vijf minuten voor aanvang van de les en wachten op het sein van de leraar om de mat op te gaan;
- Onder het judopak is het toegestaan (warme) kleding te dragen. Ook schone sokken zijn bij wijze van uitzondering geoorloofd;
- Broertjes, zusjes, vriend(innet)jes zijn nog steeds welkom om mee te doen. Er zijn nog steeds sportclubs die geen activiteiten (kunnen) ondernemen. Wij vinden dat sport onderdeel is van een gezonde leefstijl en willen kinderen stimuleren om te bewegen en te sporten.

[Wil je vaker komen trainen? Voorlopig kun je onbeperkt komen!](#)
[WEL GRAAG AANMELDEN](#)

LEEFTIJDGROEPEN VANAF 13 JAAR - CIRCUIT

- We doen circuit training. Dit wil zeggen: allerlei oefeningen in een vaste volgorde. Steeds een bepaalde werk- en rusttijd met als doel kracht, conditie en coördinatie verbeteren;
- Help vooraf met het klaarzetten van het circuit. Vraag Eric om de "plattegrond" en hoe/waar de spullen klaargezet moeten worden;
- Na afloop van de les help je bij het opruimen;
- Blijf niet hangen als je klaar bent, maar ga direct naar huis.

[Wil je vaker komen trainen? Voorlopig kun je onbeperkt komen!](#)
[WEL GRAAG AANMELDEN](#)

SLECHT WEER

- Bij regen(kans) wordt er geen judomat buiten neergelegd;
- Je komt dan in sportkleding, want we spelen sport & spel;
- Op de website staat om uiterlijk 15:15 uur welke activiteit het gaat worden.

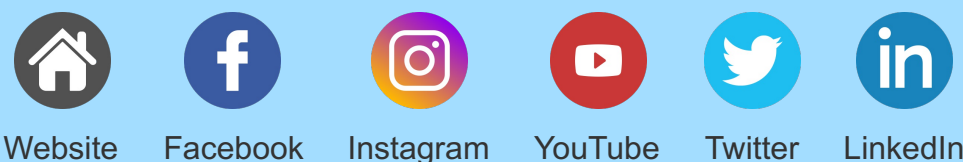
ZEER SLECHT WEER

- Bij zeer slecht weer gaat de les niet door.
In plaats daarvan is er 's avonds twee keer een online sportles.
- voor de kinderen om 17:15 uur (half uur)
 - voor volwassenen om 20:00 uur (uur)

[AANMELDEN](#)

SJORS SPORTIEF

In de maand april komen op de meeste locaties kinderen kennis maken met judo vanuit het "Sjors Sportief" project. De eerste kinderen komen op vrijdag 9 april. Zij nemen drie keer deel aan een judoles om er zodoende achter te komen of judo bij hen past.



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@sportschool-ikigai.nl toe aan uw adresboek.