**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