**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 volwassen/ 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