

club met een hart jeugd



Winterregeling trainingen U12-U13

Wat?

Judo U12-U13: dat judo goed is voor de algemene lichamelijke en geestelijke ontwikkeling is algemeen bekend. Dat judo ook een toegevoegde waarde heeft voor teamsporters is minder bekend. Er is aangetoond dat door de judotrainingen het aantal blessures sterk kan worden gereduceerd en dat het leidt tot een significante verbetering van het aantal gewonnen duels.

Waar?

Gemeentelijke Sporthal Opwijk (geen zwarte zolen !!!!)
Heiveld 65 te 1745 Opwijk

Wanneer?

U12 groen en wit: ma 21/11, ma 05/12, ma 16/01, ma 30/01 en ma 13/02 van 18u00 - 19u00 in de sporthal
U13 groen en wit: ma 21/11, ma 05/12, ma 16/01, ma 30/01 en ma 13/02 van 19u00 - 20u00 in de sporthal

Tijdens de weken waarin je judolessen krijgt, geldt volgende regeling:

- U12 volgt op maandag judotraining in sporthal en krijgt op vrijdag veldtraining te Opwijk (Molenkouter) op de normaal afgesproken uren.
- U13 volgt op maandag judotraining in sporthal en krijgt op vrijdag veldtraining te Opwijk (Molenkouter) op de normaal afgesproken uren.

Tijdens de normale trainingsweken verloopt alles zoals gewoonlijk.