



ZOMERSTAGE 2022

Wanneer? 5-7 augustus 2022

Waar? dojo sporthal 't Veerleveld
Kan. P. J. Triestlaan 1, 9080 Lochristi

Wie? 15 jaar en 3de kyu zijn &
geldige vergunning hebben

Kostprijs? met middagmaal € 50,00
zonder middagmaal € 25,00

Gastrainers: Udoka Sunday Ikeme (BAL)
Eddy Van De Cauter (BEL)

Tatami: 225 m² met zwevende vloer

Programma:

Vrijdag 5 augustus:

09.00-11.00: ne waza (Udoka Sunday Ikeme)
11.45-12.30: lunch
13.00-16.00: activiteit (teambuilding - geocaching)
17.00-19.00: tachi waza (Udoka Sunday Ikeme)

Zaterdag 6 augustus:

09.00-09.50: conditietraining (Stefan De Schryver)
10.00-11.00: ne waza (Svea Van Isacker)
11.45-12.30: lunch
13.00-16.00: activiteit (kali initiatie, filipijnse martial arts)
17.00-19.00: tachi waza (Eddy Van De Cauter)

Zondag 7 augustus:

09.00-09.50: krachttraining (Stefan De Schryver)
10.00-11.00: ne waza (Erik Van Isacker)
11.45-12.30: lunch
13.00-16.00: activiteit (arrow tag in de grote zaal)
17.00-19.00: tachi waza (Udoka Sunday Ikeme)



Udoka Sunday Ikeme (BAL):

zilver en brons op WK
goud en zilver op EK



Eddy Van De Cauter (BEL):

33 Belgische medailles
Europees kampioen Masters (Praag)
Medailles op EK militairen

water en energiebooster tussen de trainingen zijn gratis ter beschikking

MET AANWEZIGHEID VAN JEUGD COMPETITIE TEAM CAN PASTILLA (MALLORCA)

Plaatsen zijn beperkt, inschrijven kan via onderstaande link of QR code:

<https://forms.gle/fFvvqJkQwYpb31wx5>

