

LESINFORMATIE BUDO TOP GOUDA

LESROOSTER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSdag	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
16.30-17.20 uur Stoeien 2,5-5 jaar	16.40-17.30 uur Stoeien 2,5-5 jaar	15.30-16.30 uur Karate 6-7 jaar Beginners	17.00-18.00 uur Cardio Boxing 9-15 jaar	16.00-17.00 uur Karate 6-7 jaar Beginners	09.00-10.00 uur Personal Group Training	16.00-16.45 uur Stoeien 2,5-5 jaar
17.30-18.30 uur Karate 6-7 jaar Beginners	18.00-19.00 uur Judo 6-8 jaar	16.30-17.30 uur Karate 8-11 jaar Beginners	18.00-19.00 uur Judo 6-8 jaar	17.00-18.00 uur Karate 8-11 jaar Beginners	10.10-11.00 uur Stoeien 2,5-4 jaar Ouder-Kind	17.00-17.45 uur Weerbaarheid 6-11 jaar
18.30-19.30 uur Karate 8-11 jaar Beginners	19.00-20.00 uur Judo 9+ jaar	17.30-18.00 uur Wedstrijdtraining Heian kata's	19.00-20.00 uur Judo 9+ jaar	18.00-19.00 uur Karate 8-11 jaar Gevorderden	11.10-12.00 uur Stoeien 4-5 jaar	17.45-18.30 uur Examentraining Alle niveau's
19.30-20.30 uur Wedstrijdtraining Shito ryu kata's	20.00-21.00 uur Cardio Boxing 16+ jaar	18.00-19.00 uur Karate 8-11 jaar Gevorderden	20.00-21.00 uur Cardio Boxing 16+ jaar	19.00-19.45 uur Wedstrijdtraining Kumite en Kata Enpi, Bassai-dai en Kanku-dai		18.30-19.15 uur Conditietraining 12+ jaar
		19.00-20.00 uur Karate 12+ jaar Alle niveau's		19.45-20.45 uur Karate 12+ jaar Alle niveau's		19.15-20.00 uur Wedstrijdtraining
		20.00-20.45 uur Wedstrijdtraining Gojushiho sho/dai en Kanku sho		20.45-21.30 uur Wedstrijdtraining Unsu, Gangaku en Sansai		

TARIEVEN (we werken ook met de rotterdampas)

	2,5-5 jaar	Ouder-Kind	6-11 jaar	12+ jaar	Wedstrijdgroep	Personal Group Training
1 sport	€ 17,95 p/m € 53,85 p/k 1 training p/w	€ 24,95 p/m € 74,85 p/k 1 training p/w	€ 24,95 p/m € 74,85 p/k 2 trainingen p/w	€ 26,95 p/m € 80,85 p/k 2 trainingen p/w	€ 26,95 p/k extra onbeperkt trainen	€ 49,95 p/m € 149,85 p/k 2 trainingen p/w + begeleiding
2 sporten	n.v.t.	n.v.t.	€ 32,45 p/m € 97,35 p/k 4 trainingen p/w	€ 34,45 p/m € 103,35 p/k 4 trainingen p/w	n.v.t.	
3 sporten	n.v.t.	n.v.t.	€ 37,45 p/m € 112,35 p/k onbeperkt trainen	€ 39,45 p/m € 118,35 p/k onbeperkt trainen	n.v.t.	

TRAINERS

Naam	Functie	Sporten	Prestaties	Ondersteund door de trainers
Sayra Aarts	Hoofdtrainer	Karate Stoeien Weerbaarheid	1ste dan Kyokushin Kai en 3de dan Shotokan karate. Meervoudig Nederlands en Europees Kampioen	Joelle, Dana, Robin en Ilyas. Allemaal lid van het Nationaal Team Karate en Nederlands Kampioen.
Kitty Brávik	Hoofdtrainer	Judo Stoeien Cardio Boxing	4de dan Judo en Meervoudig Nederlands en Europees Kampioen Judo	Nino Teekens: Hij heeft de opleiding sport en bewegen gedaan en beoefend maar liefst 3 budo sporten.

GRATIS PROEFLES

Voor een gratis proefles of meer informatie kan je mailen naar: info@budotopnederland.nl of bel +31(0)6-380 53 112
De proefles kan je na bevestiging volgen in je sport-/gymkleding en op blote voeten. Wij raden altijd aan om een bidon met water mee te nemen een handdoek. Als je enthousiast bent en lid wordt van de club dan kan je een karatepak met beschermers een judopak en/of bokshandschoenen bestellen. Je bent van harte welkom!