

JUDOCLUB KODOKAN MERCHTEM: 1978 - 2024



Merchtem, februari 2024

Beste judoka en ouders,

Onze judostage komt eraan. Hier volgt nog wat informatie:

- ⇒ vertrek:
 - **zaterdagochtend 9 maart om 7h00 stipt** (afspraak vanaf 6u45 op de parking van de sporthal)
 - wij zullen de heenreis richting Tongerlo (en ook de terugreis) maken met de bus
 - **het ontbijt is voorzien in Tongerlo om 8h00**

- ⇒ deelname:
 - **de deelnameprijs is €60 per judoka** (gelieve het bedrag te storten op de rekening van judoclub Kodokan: BE94 7755 9243 6514 met vermelding van naam + clubstage 2024)

- ⇒ meenemen:
 - judogi (=judo-uitrusting)
 - sportkledij (training) binnen
 - sportkledij buiten (kan vuil worden)
 - douchegeïerief: handdoek, shampoo, ...
 - aangepaste outfit naargelang de weersomstandigheden (regenkledij, pull,...)
 - toiletgerief: tandenborstel, ...
 - zaklamp

- **Niet meenemen:**
 - **aanwezigheidskaart, alle deelnemers krijgen na de stage drie stempels**

- ⇒ terug huiswaarts:
 - einde stage zondagnamiddag om 14h00 (Terug sporthal Merchtem omstreeks 15h00)

- ⇒ begeleidende lesgevers
 - Eddy & Luc Raeymaekers, Biesemans Liesbeth & Jo, De Wandeler Stef, Carl Roels, Michiels Sofie & Dario De Freyne

Planning stageweekend 9 & 10 maart 2024

Zaterdag

- 7h00: vertrek sporthal Merchtem
- 8h00: ontbijt
- 10h00: judo-training
- 12h30: middagmaal
- 13h30 } alternatieve
- 17h30 } activiteiten
- 18h30: avondmaal
- 19h30: avondactiviteit (ontspanning)
- 22h00: slapen (in volgorde van leeftijd)

Zondag

- 7h15: opstaan
- 7h30: ochtendjogging of fitnessstraining
- 8h15: ontbijt
- 10h00: judotraining
- 12h30: middagmaal
- 14h00: einde weekend

Sporta-centrum 'Tongerlo'

Adres: *Sporta Tongerlo -*
Geneinde, 2 – Tongerlo
tel.: 014/ 54 10 48

Voor dringende gevallen: Gsm Eddy: 0476/689795

www.judomerchtem.be