

# JUDOCLUB KODOKAN MERCHTEM: 1978 - 2025



Merchtem, februari 2025

Beste judoka en ouders,

Onze judostage komt eraan. Hier volgt nog wat informatie:

- ⇒ vertrek:
  - **zaterdagochtend 15 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 2025)
  
- ⇒ meenemen:
  - judogi (=judo-uitrusting)
  - sportkledij (training) binnen
  - sportkledij buiten (kan vuil worden)
  - douchegerief: 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 & Jurgen Roels, Michiels Sofie, Dario De Freyne & Brent de Rijs

## Planning stageweekend 15 & 16 maart 2025

### 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 fitnesstraining
- 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](http://www.judomerchtem.be)