



|           |   | <b>Sportzaal 1</b>   |                            | <b>Sportzaal 2</b>               |   | <b>IJsselstein</b>  |
|-----------|---|--|----------------------------|----------------------------------|---|---|
| Maandag   | 15:45-16:45<br>16:45-17:45  | Jiu Jitsu 7 - 9 jaar<br>Jiu Jitsu 10-12 jaar   |                            |                                  | 15:45-16:30<br>16:30-17:30<br>17:30-18:30<br>18:30-19:30<br>19:30-20:30 | Judo 5- 7 jaar<br>Judo 8 – 11 jaar<br>Jiu Jitsu vanaf 8 jaar<br>Judo vanaf 12 jaar<br>Jiu Jitsu vanaf 16 jaar |
| Dinsdag   | 15:45-16:30<br>16:30-17:30<br>17:30-18:45<br>20:00-21:00<br>21:00-22:00 | Judo 5 – 7 jaar<br>Judo 8 – 11 jaar<br>Wedstrijdtraining -12<br>Jiu Jitsu vanaf 16 jaar<br>Jiu Jitsu (Randori) |                            |                                  |   |   |
| Woensdag  | 14:15-15:00<br>15:00-16:00<br>16:00-17:00<br>17:30-18:45                | Judo 4 – 6 jaar<br>Judo 7 – 9 jaar<br>Judo vanaf 10 jaar<br>Wedstrijdtraining 12+                              | 17:00-18:00<br>18:00-19:00 | Karate 8 – 12 jaar<br>Karate 12+ | 14:15-15:00<br>15:00-16:00<br>16:00-17:00<br>17:00-18:00                | Judo 4 – 6 jaar<br>Judo 7 – 9 jaar<br>Judo vanaf 10 jaar<br>Jiu Jitsu vanaf 7 jaar                            |
| Donderdag | 16:15-17:15<br>17:15-18:15<br><br>21:00-22:00                           | Jiu Jitsu 7 t/m 10 jaar<br>Jiu Jitsu 11 t/m 15 jaar<br><br>Jiu Jitsu vanaf 16 jaar                             |                            |                                  |   |   |
| Vrijdag   | 15:45-16:30<br>16:30-17:30<br>17:30-18:30<br>18:30-19:30<br>20:00-21:00 | Judo 4 – 5 jaar<br>Judo 6 – 8 jaar<br>Judo 7 – 9 jaar<br>Judo 10 – 12 jaar<br>Judo 12+                         |                            |                                  | 16:30-17:30<br>17:30-18:30  | Karate 8 – 10 jaar<br>Karate 11+  |
| Zaterdag  | 08:45-09:30<br>09:30-10:30<br>10:30-11:30                               | Judo 4 – 5 jaar<br>Judo 6 – 7 jaar<br>Judo 8 – 10 jaar   |                            |                                  |   |   |

*Geldig vanaf maandag 29 augustus 2011*