

ACTIVITEITEN JUDO 55+ 2019

Vlaamse Judofederatie vzw

Trainingen 55+

Voor alle leden VJF 55 jaar en ouder, van witte gordel tot en met 8ste dan

Telkens 10.00-11.30 uur

Lesgevers: Raf Tits & Ann De Brabandere

1. **Zondag 24 maart: dojo Lier**
Sporthal KTA, Predikherenlaan 18
2. **Zondag 20 oktober: dojo Zwijndrecht**
Fortlaan 10
3. **Zondag 8 december: dojo Zwijndrecht**
Fortlaan 10

Vervolgopleiding 2 lesgever judo 55+

Zondag 22 september—dojo Zwijndrecht —09.00 tot 12.00 uur

Voor alle lesgevers die de Basisopleiding volgden in 2013, 2015 of 2017
Deelnemers krijgen het VJF-getuigschrift 'Vervolgopleiding 2 lesgever judo 55+'

Lesgevers: Raf Tits & Ann De Brabandere

Voorlopig programma:

- ukemi 55+
- creatief met kata
- creatief met de obi



Deelnamekosten: voorinschrijving 20 €, ter plaatse kassa 25 €

Inschrijven via de website