



Lestijden

Seizoen 2024-2025

Tijden	Les	Leeftijd	Niveau
Maandag – locatie: De Gaullelaan			
17.00 – 18.00	Jeugdjudo	6 – 10 jaar	Beginners en half-gevorderd
18.00 – 19.00	Beloften judo	11 – 17 jaar	Half-gevorderd, gevorderd
18.00 – 19.00	Blessure Preventietraining	6 – 9 jaar	Op uitnodiging (wedstrijdjudoka's) even weken
19.00 – 20.00	Blessure Preventietraining	10 – 11 jaar	Op uitnodiging (wedstrijdjudoka's) even weken
19.00 – 20.00	Krachttraining	11 jaar plus	Op uitnodiging (wedstrijdjudoka's) oneven weken
Dinsdag – locatie: Maria Duijstlaan			
14.15 – 15.15	Jeugdjudo (BSO)	6 – 8 jaar	Beginners
15.20 – 16.20	Kleuterjudo	4 – 6 jaar	Beginners
16.25 – 17.25	Jeugdjudo	8 – 11 jaar	Beginners en half-gevorderd
Woensdag – locatie: De Gaullelaan			
14.00 – 14.45	Peuterjudo	2 – 4 jaar	Beginners
15.00 – 16.00	Kabouterjudo	4 – 6 jaar	Beginners
16.00 – 17.00	Jeugdjudo	6 – 8 jaar	Beginners en half-gevorderd
16.00 – 17.00	Aangepast judo*	6 – 10 jaar	Beginners (beperking)
17.00 – 18.00	Jeugdjudo	8 – 11 jaar	Beginners en half-gevorderd
18.00 – 19.30	Wedstrijdtraining	10 – 17 jaar	Jeugdselectie (op uitnodiging)
19.30 – 20.30	Kata training	12 jaar plus	Half-gevorderd, gevorderd
20.30 – 21.30	Volwassenen judo	17 jaar plus	Half-gevorderd, gevorderd
20.30 – 21.30	Start2Judo	17 jaar plus	Alle categorieën
Vrijdag – locatie: De Gaullelaan			
15.00 – 15.45	Peuterjudo	2 – 4 jaar	Beginners
16.00 – 16.45	Peuterjudo	2 – 4 jaar	Beginners
17.00 – 18.00	Jeugdjudo	6 – 10 jaar	Beginners, half-gevorderd
18.00 – 19.00	Kweekvijver	6 – 10 jaar	Wedstrijdtraining op uitnodiging
19.00 – 20.30	Beloften judo	10 – 17 jaar	Half-gevorderd, gevorderd
20.30 – 22.00	Volwassenen judo	17 jaar plus	Half-gevorderd, gevorderd
20.30 – 21.30	Start2Judo	17 jaar plus	Alle categorieën
Zaterdag – locatie: De Gaullelaan			
09.00 – 10.00	Kabouterjudo	4 – 5 jaar	Beginners
10.00 – 11.00	Kabouterjudo	4 – 5 jaar	Beginners
11.00 – 12.00	Jeugdjudo I	6 – 8 jaar	Beginners, half-gevorderd
12.00 – 13.00	Jeugdjudo II	8 – 11 jaar	Beginners, half-gevorderd
12.00 – 13.00	Aangepast judo*	10 – 18 jaar	Beginners (beperking)*

Noot*

- Aangepast judo is voor judoka's met een lichamelijke of verstandelijke beperking
- Beginners: vanaf witte band; half-gevorderd: vanaf oranje band; gevorderd: vanaf blauwe band