



Sportpark (tennis) de Kegel
 Bovenkerkerweg 81
 1187 XC Amstelveen.
 Telefoon: 06 51 06 21 55

Email: info@karelgietelink.nl
www.karelgietelink.nl
 Bankrekening:
 NL18INGB0008122670

Aangesloten bij : Nummer :
 JudoBond Nederland D2SN316
 Stichting karate Nederland

"Duizenden herhalingen en plotseling komt de volmaaktheid uit iemands ware zelf te voorschijn"
 (een Zen spreuk)

Uw Sensei (leraar)	Karel Gietelink	Menno Wilod Versprille
	7 ^e Dan judo, leraar Judo, Ju-Jitsu en Karate, meervoudig Kampioen van Nederland, 16 jaar bondscoach van de Nederlandse Damesploeg (1971-1990), districtstrainer jeugd Noord-Holland, ruim 40 jaar leservaring.	3 ^e Dan judo, leraar Judo
		Jans de Bruin Wiet Dobbelaar
Jeugd judo	Maandag: 15:45 - 16:45 Vanaf 6 jaar 16:45 - 18:00 (Wedstrijd training 09-12 jaar) Dinsdag: Woensdag: 13:00 - 14:00 (Wedstrijdtraining / Randori) 14:00 - 15:00 Gele en Oranjabanden 15:00 - 16:00 (Inloop Judoles vanaf 5 jaar) Donderdag: 15:45 - 16:45 (7- 10 jaar) Gele/Oranje band 16:45 - 17:45 Oranje Groen Blauw 18:00 - 19:00 (12-16 jaar, alle banden) Vrijdag : 15:45 - 16:30 (4 - 5 jaar) 16:30 - 17:30 (6 - 7 - 8 jaar) 17:30 - 18:30 (9 - 10 - 11 - 12 jaar) 18:30 - 19:30 (12 jaar en ouder) Wedstrijdtraining	Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Gietelink Menno Menno Menno Jans de Bruin
Volwassenen judo Vanaf 16 jaar	Maandag: 20:00 - 21:30 Vanaf 18 jaar Techniek Donderdag: 20:00 - 21:30 Vanaf 18 jaar Wedstrijdtraining - Techniek	Gietelink Gietelink
Ouder/kind judo	Zaterdag: 09:00 - 10:00 Ouder / kind jonger dan 6 jaar 10:00 - 11:00 Ouder / kind vanaf 6 jaar 11:15 - 12:15 Ouder / kind Nieuwe Judoka's	Menno Gietelink Gietelink
Zelfverdediging	Vrijdag 20:00 - 21:30 Zelfverdediging Man / Vrouw	Wiet Dobbelaar
Karate	Maandag: 18:00 - 19:00 (8-16 jaar) Dinsdag: 20:00 - 21:00 Vanaf 16 jaar Woensdag: 17:30 - 19:00 Vanaf 12 jaar	Gilbert W. Bosma Gilbert
Bodytraining	Maandag: 19:00 - 20:00 Dinsdag: 10:00 - 11:00 Training waarbij uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en spierversteving centraal staan	

	kwartaal	half jaar	jaar
Judo / Karate tot 15 jr	€ 70 €	130 €	245
Judo / Karate van 16 jr	€ 80 €	150 €	280
Bodytraining	€ 80 €	150 €	280
Zelfverdediging	10 lessen € 80		
Ouder/kind judo	€ 97 €	180 €	340
Inschrijfgeld	€ 10		
Losse les	€ 8,00		

Cursusgeld wijzigingen voorbehouden
Cursusgeld voor het hele seizoen in oktober te voldoen.
half jaar betaling Oktober-Maart, April-September.