

SPORTVERENIGING HAGENDOORN

ROTTERDAM-ZUID

Binnenkort is het weer Pasen, zondag 20 en maandag 21 april

Paashaas, kuikentjes en paaseitjes, van chocolade of echte eieren versieren.
Het is altijd weer een vrolijk lentefeestje toch?

Ook wij doen mee en daarom hebben we voor de jongere leden een kleine activiteit bedacht om thuis mee aan de slag te gaan.
Natuurlijk mag je je ouders vragen jou te helpen.
Jij mag kiezen, wordt het een paasknutsel....of toch liever een paaskleurplaat of een paasrebus?

De opdrachten liggen klaar vanaf de volgende keer dat je naar judo komt.
Neem er een van jouw keuze mee. Maak hem thuis en lever hem uiterlijk de laatste judoles vóór de Pasen weer bij ons in.
Dan hebben wij een kleine verrassing voor jou.



Vriendjes- en Vriendinnetjesles!



maandag 7 april en donderdag 10 april

mogen jullie allemaal je vriendjes en vriendinnetjes meenemen naar de judoles.

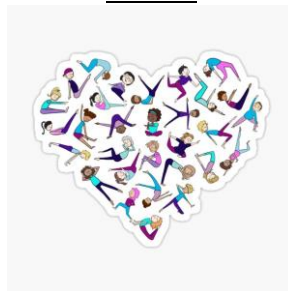
Dus nodig je vrienden/vriendinnen uit,
neem ze gezellig mee,
zodat zij ook kunnen zien hoe leuk judo is!!

Feestdagen en Vakanties



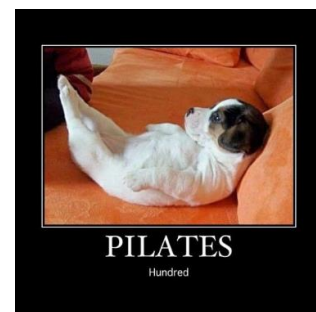
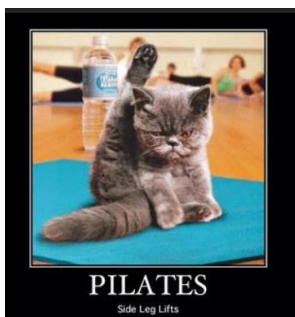
Goede Vrijdag – 18 april
Pasen – 20/21 april
Koningsdag – 26 april
Meivakantie – 28 april t/m 9 mei (geen jeugd judo lessen)
Bevrijdingsdag – 5 mei
Hemelvaart – 29 mei
Pinksteren – 8/9 juni
Zomervakantie – 21 juli t/m 31 augustus (geen jeugd judolessen)

Pilates




Iedere woensdagochtend om 10.00 uur wordt een Pilates les gegeven.

Tijdens deze Pilates les doen we oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van onze houding, kracht, balans en flexibiliteit.



Lesrooster

Sportvereniging Hagendoorn Rotterdam Zuid meer dan sport alleen				
		Slinge 19 - 3084 EA Rotterdam Telefoon: 010 - 4811530 E-mail: info@svhagendoornr-z.nl Website: www.svhagendoornr-z.nl KvK: Rotterdam 40341454 JBN: D2SL92F Iban: NL92 INGB 0003102752 BIC: INGBNL2A		
		Judo - Fitness - Conditie training - Extreme Conditie training - Powergym - Do-In Yoga - Fysio Fitness		
Rooster				
Fitness	Maandag	Fitness	08.00 tot 11.30 uur	
		Fitness	18.00 tot 21.00 uur	
	Dinsdag	Fitness	08.00 tot 11.30 uur	
	Woensdag	Fitness	19.00 tot 20.30 uur	
	Donderdag	Fitness	08.00 tot 11.30 uur	
		Fitness	18.00 tot 21.30 uur	
	Vrijdag	Fitness	08.00 tot 11.30 uur	
	Zaterdag	Fitness	08.00 tot 11.30 uur	
Groepsles	Maandag	Seniorengym	09.30 tot 10.15 uur	Aad
		Conditiegym	19.30 tot 20.15 uur	Renda
	Dinsdag	Seniorengym	10.00 tot 10.45 uur	Renda
	Woensdag	Schudbuis	09.00 tot 09.45 uur	Renda
		Pilates	10.00 tot 10.45 uur	Renda
Zaterdag	Conditiegym	10.00 tot 10.45 uur	Renda	
Judo	Maandag	4-10 jaar	17.00 tot 17.50 uur	Cas
		10-18 jaar	18.00 tot 18.50 uur	Cas
	Donderdag	Judo (4-10 jaar)	18.00 tot 19.00 uur	Cas
		Judo (10-18 jaar)	19.00 tot 20.00 uur	Cas
		Judo (> 18 jaar)	20.00 tot 21.30 uur	Cas/Ruud
	Zaterdag	Judo / Kata	08.30 tot 09.45 uur	
Yoga	Woensdag	Do-In Yoga	19.30 tot 20.30 uur	Ellen
	Donderdag	Do-In Yoga	09.45 tot 10.45 uur	Ellen
Contributie	Fitness/Groepsles	1 keer per week	€ 21,50	per maand
		meer keren per week	€ 28,00	per maand
		losse lessen	€ 7,00	per keer
		strippenkaart 10 lessen	€ 65,00	per kaart
		ouders van: 1 keer per week	€ 10,75	per maand
		ouders van: meerdere keren per week	€ 14,00	per maand
	Judo	jeugdleden t/m 17 jaar: 1 keer per week	€ 20,25	per maand
		jeugdleden t/m 17 jaar: meer keren per week	€ 24,50	per maand
		volwassenen: 1 keer per week	€ 27,50	per maand
		volwassenen: meerdere keren per week	€ 31,50	per maand
Yoga		€ 8,00	per keer	

Goed nieuws: Uitbreiding judoaanbod voor 18+!

Vanaf 27 maart breidt s.v. Hagendoorn in samenwerking met Judo de Korte het judoaanbod voor 18+ judoka's uit.

Dankzij deze samenwerking kunnen alle 18+ judoka's van zowel s.v. Hagendoorn als Judo de Korte tweemaal per week trainen:



Dinsdag, 20:00 - 21:15 bij Judo de Korte – Focus op techniek en kata training.



Donderdag, 20:00 - 21:30 bij s.v. Hagendoorn – Focus op kata training.

Belangrijk om te weten



Je traint één keer per week op beide locaties



Je blijft lid van je eigen judoclub (s.v. Hagendoorn onbeperkt trainen)

Toptrainers aan het roer

- Ruud Oostlander (5e Dan Judo) verzorgt samen met Cas de lessen bij s.v. Hagendoorn.
- Gé van den Elshout (7e Dan Judo) geeft de lessen bij Judo de Korte.

Locaties



Judo de Korte

Middenbaan-Zuid 402, 3191 AH Hoogvliet



s.v. Hagendoorn r-z

Slinge 19, 3084 EA Rotterdam

Save the date

Zaterdag 10 mei Algemene Ledenvergadering op de Beukhoeve.
Uitnodiging en agenda volgen later.



OPROEP OPROEP OPROEP

Wij zijn nog steeds dringend op zoek naar versterking van ons bestuur. Heeft u tijd over voor uw club en wilt u meepraten en meedenken over hoe het beter kan? Dit is DE KANS, grijp hem!

Heeft u interesse stuur dan een mailtje naar: info@svhagendoornr-z.nl

