

# OPEN DAG BUDO TOP NEDERLAND

PROGRAMMA 11 APRIL VAN 9.30-15.00 UUR

Ben je benieuwd naar onze lessen en wil je zelf ervaren wat bij jou of je kind past? Tijdens onze open dag kun je vrijblijvend meedoen met verschillende workshops en trainingen. Van vechtsport en zelfverdediging tot yoga en ontspanning, er is voor iedereen iets te ontdekken.

Trek lekker zittende kleding aan waarin je goed kunt bewegen en doe de activiteiten bij voorkeur op blote voeten. Zo ervaar je de lessen zoals ze echt gegeven worden.

## Programma Open Dag

### 09:30 – 10:15 uur

- **Stoeien ouder & kind voor 2-4 jaar** in Dojo Yang - verzorgd door Budo Top Nederland  
Samen met je kind spelenderwijs bewegen, rollen en ontdekken.  
Gericht op motorische ontwikkeling, zelfvertrouwen en plezier.
- **Stoeien voor 2-5 jaar** in Dojo Yin - verzorgd door Budo Top Nederland  
Een speelse les waarin jonge kinderen de basis van judo en karate leren.  
Samenwerken, grenzen ontdekken en energie kwijt kunnen.
- **Vinyasa Poweryoga voor 18+ jaar** in Dojo Tokyo - verzorgd door Studio Yogasana  
Een dynamische yogales waarin kracht, flexibiliteit en ademhaling samenkomen.  
Perfect combinatie tussen ontspanning en inspanning!

### 10:15 – 11:00 uur

- **Cardio Boxing voor 16+ jaar** in Dojo Yang - verzorgd door Budo Top Nederland  
Een intensieve workout waarbij je bokstechnieken combineert met conditietraining.  
Goed voor kracht, uithoudingsvermogen en stress release.
- **Stoeien voor 2-5 jaar** in Yin - in Dojo Yin - verzorgd door Budo Top Nederland  
Een speelse les waarin jonge kinderen de basis van judo en karate leren.  
Samenwerken, grenzen ontdekken en energie kwijt kunnen.
- **Vinyasa Poweryoga voor 18+ jaar** in Dojo Tokyo - verzorgd door Studio Yogasana  
Een dynamische yogales waarin kracht, flexibiliteit en ademhaling samenkomen.  
Perfect combinatie tussen ontspanning en inspanning!

### 11:00 – 12:00 uur

- **Karate voor 5-8 jaar** in Dojo Yang - verzorgd door Europees Kampioenen van Budo Top Nederland  
Kinderen leren basis karatetechnieken, discipline en zelfvertrouwen.  
Spel en structuur worden gecombineerd voor optimale ontwikkeling.
- **Vrouwencirkel voor 16+ jaar** in Dojo Tokyo - verzorgd door Essenza Leya  
Een veilige en warme plek voor vrouwen om te verbinden, delen en ontspannen.  
Met aandacht voor persoonlijke groei en bewustwording.

### 12:00 – 13:00 uur

- **Karate voor 9-15 jaar** in Dojo Yang - verzorgd door Europees Kampioenen van Budo Top Nederland  
Kinderen leren basis karatetechnieken, discipline en zelfvertrouwen.  
Spel en structuur worden gecombineerd voor optimale ontwikkeling.
- **Judo voor 9-15 jaar & 16+ jaar** in Dojo Yin - verzorgd door Europees Kampioenen van Budo Top Nederland  
Leer valtechnieken, worpen en samenwerken op de mat.  
Geschikt voor zowel jeugd als volwassenen.
- **Wing Chun Kungfu voor jeugd en volwassenen vanaf 12 jaar** in Dojo Tokyo - verzorgd door Wing Chun Gouda  
Een efficiënte zelfverdedigingskunst gericht op snelheid en techniek.  
Leer jezelf beschermen op een praktische manier.

### 13:00 – 14:00 uur

- **Krav Maga voor Jeugd van 5–16 jaar** in Dojo Yang - verzorgd door The Krav Maga Firm  
Realistische zelfverdediging voor kinderen en jongeren.  
Gericht op weerbaarheid, zelfvertrouwen en veiligheid.
- **Woman Self Defense voor vrouwen vanaf 16 jaar** in Dojo Yin - verzorgd door Gracie Jiu Jitsu Gouda  
Leer jezelf als vrouw te verdedigen met effectieve technieken.  
Focus op kracht, controle en zelfvertrouwen.
- **Ademsessie voor 16+ jaar** in Dojo Tokyo (van 13.00-15.00 uur)  
Ontdek de kracht van ademhaling voor ontspanning en energie.  
Leer technieken die je direct kunt toepassen in het dagelijks leven.

### 14:00 – 15:00

- **Krav Maga voor 17+ jaar** in Dojo Yang - verzorgd door The Krav Maga Firm  
Realistische zelfverdediging voor jongeren en volwassenen.  
Gericht op weerbaarheid, zelfvertrouwen en veiligheid.
- **Braziliaans Jiu-Jitsu voor jeugd van 8-15 jaar** in Dojo Yin - verzorgd door Gracie Jiu Jitsu Gouda  
Grondgevecht en technieken om controle te krijgen zonder kracht.  
Ideaal voor zelfvertrouwen en techniekontwikkeling.

**Gehele dag:** vrije inloop voor kennismakingen en korte sessies op het gebied van Reiki, Human Design en Personal Training. Een mooie kans om te ontdekken wat bij jou past en vragen te stellen aan onze experts!