

## BUDO TOP NEDERLAND ONLINE ZOOM & BUITEN LESROOSTER

<b>Maandag:</b>	<b>Opdracht van de week</b> - De juffen hebben leuke opdrachten bedacht om samen met het gezin tijdens de lockdown te kunnen uitvoeren of spelen. Zo blijven we allemaal lekker bezig.		
<b>Dinsdag:</b>	<b>Zoom Conditie</b> - jeugd en senioren	18.30-19.00 uur	ID: 886 0238 1520 Code: 109058
<b>Woensdag:</b>	<b>Buiten - Karate 6-8 jaar</b> <b>Buiten - Karate 9-10 jaar</b> <b>Buiten - Karate Les: 11-15 &amp; 16-27 jaar</b>	16.30-17.15 uur 17.30-18.15 uur 18.30-19.15 uur	Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg
<b>Donderdag:</b>	<b>Buiten - Judo 5-9 &amp; 10+ jaar</b> <b>Buiten - Cardio Boxing: 9-15 &amp; 16+jaar</b>	17.00-17.45 uur 18.00-18.45 uur	Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg
<b>Vrijdag:</b>	<b>Zoom - Karate alle niveau's</b>	17.00-17.30 uur	ID: 835 1208 8233 Code: 029820
<b>Zaterdag:</b>	<b>Buiten - Stoeien ouder &amp; kind 2-5 jaar</b> <b>Buiten - Weerbaarheid 6-12 jaar</b> <b>Buiten - Budo les 2-5 &amp; 6-10 jaar</b> <b>Buiten - Cardio Boxing 16+ jaar</b>	09.00-09.45 uur 10.00-10.45 uur 11.15-12.00 uur 12.15-13.00 uur	Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg
<b>Zondag:</b>	<b>Buiten - Budo Les 2-5 &amp; 6-10 jaar</b> <b>Buiten - Budo Conditie 11-15 &amp; 16+ jaar</b>	10.00-10.45 uur 11.00-11.45 uur	Parkeerplaats Gentseweg Parkeerplaats Gentseweg

### BELANGRIJKE DATA:

- 2 april:** gesloten ivm goede vrijdag
- 4 april:** gesloten ivm pasen
- 27 april:** gesloten ivm koningsdag
- 28 april:** karate banden examens wit t/m blauw
- 3-16 mei:** meivakantie - aangepast rooster

### INFORMATIE:

Wat is Zoom: zoom is een platform waarbij je online en live trainingen vanuit huis kan volgen. Op [www.budotopnederland.nl/online-lessen](http://www.budotopnederland.nl/online-lessen) vind je een handleiding over hoe dit werkt. Iedereen mag onbepaald deelnemen aan de online lessen en ook lessen van andere sporten volgen. Tevens mogen ook broertjes, zusjes en ouders gratis deelnemen.

Wat is een Buiten Budo Les: de buiten Budo Les is een training die buiten plaatsvindt op de parkeerplaats onder het gebouw aan de Gentseweg 10. Dit is een les die gericht is op het trainen van de technische judo, karate en boxing vaardigheden zoals houdgrepen, werpen, stoten, trappen en verdedigen etc.

Iedereen mag 1 buitentraining per week volgen. Hiervoor kan je je online aanmelden met je eigen account.

Wat is een Buiten Budo Conditie Les: de buiten Budo Conditie Les is een training die buiten plaatsvindt op de parkeerplaats onder het gebouw aan de Gentseweg 10. Dit is een training waarbij boxing en karate wordt gecombineerd met bootcamp ten behoeve van conditie- en krachttraining. De stoot en traptechnieken zijn hierbij een fun en functioneel middel en de perfecte workout om in vorm te blijven tijdens de lockdown. Iedereen mag 1 buitentraining per week volgen. Hiervoor kan je je online aanmelden met je eigen account.

Wat is Cardio Boxing: deze buiten training is dezelfde les als de Budo Conditie maar dan alleen met boxing technieken en speciaal voor de senioren die lid zijn van Cardio Boxing of Small Group training.