

LESROOSTER (GOUDA) vanaf 24 mei tot de zomervakantie

Maandag: Stoeien 2-5 jaar 16.30-17.15 uur
Karate 6-8 jaar 17.30-18.15 uur
Karate 9+ jaar 18.30-19.15 uur
Small Group 16+ jaar 19.30-20.15 uur

Dinsdag: Judo 5-7 jaar 18.00-18.45 uur
Judo 8+ jaar 19.00-19.45 uur
Boxing 16+ jaar 20.00-20.45 uur

Woensdag: Karate 6-8 jaar 16.30-17.15 uur
Karate 9-11 beginner 17.30-18.15 uur
Karate 9-12 gevorderd 18.30-19.15 uur
Karate 12+ jaar 19.15-20.00 uur
Small Group 16+ jaar 20.00-20.45 uur

Donderdag: Judo 5-7 jaar 18.00-18.45 uur
Judo 8+ jaar 19.00-19.45 uur
Boxing 9-15 jaar 19.45-20.30 uur
Boxing 16+ jaar 20.30-21.15 uur

Vrijdag: Karate 6-8 jaar 16.30-17.15 uur
Karate 9-11 beginner 17.30-18.15 uur
Karate 9-12 gevorderd 18.30-19.15 uur
Karate 12+ jaar 19.15-20.00 uur
Wedstrijdkarate NT 20.00-20.45 uur

Zaterdag: Stoeien 2-3 ouder-kind 10.00-10.45 uur
Stoeien 4-5 jaar 11.00-11.45 uur
*weerbaarheid cursus 11.00-11.45 uur
Small Group 16+ jaar 12.00-12.45 uur

Zondag: Stoeien 2-5 jaar 10.00-10.45 uur
Wedstrijdkarate 11.00-11.45 uur
Small Group 16+ jaar 12.00-12.45 uur

Stoeien 2-5 jaar traint 1x per week
Judo vanaf 5 jaar traint 1 of 2x per week
Karate vanaf 6 jaar traint 1 of 2x per week
Boxing jeugd vanaf 9 jaar traint 1x per week
Boxing 16+ jaar traint 1 of 2x per week
Boxing SG 16+ jaar hangt van abonnement af
*Iedereen traint op vaste dagen in de week, komt het een keer niet uit? Dan in overleg op andere dag inhalen mogelijk.

SPELREGELS VOOR DE TRAINING

1. Aanmelden voor een proefles zowel de reguliere lessen is nog steeds nodig! Nog geen lid dan kan je aanmelden via www.budotopnederland.nl/aanmelden. Wordt je uiteindelijk lid dan doe je dit voor iedere training via je eigen account. Meerdere kinderen uit een gezin in een groep? Meld elk kind dan aan voor de training via de website.

2. Kleedkamers zijn gesloten en daarom willen we iedereen vragen om alvast omgekleed naar de training te komen en het liefst op slippers of makkelijke schoenen. We kunnen dan snel met de training starten en de tijd effectief gebruiken. Neem ook je eigen bidon mee! Doe je mee aan een proefles dan kan dit in gemakkelijke trainingskleding!

3. De gemeente vraagt alle kinderen om zoveel mogelijk zelfstandig naar de training te komen en ouders zijn binnen helaas nog niet toegestaan. Mocht het niet mogelijk zijn dat je kind zelfstandig komt, dan mag je je kind uiteraard wel brengen en halen. Ze zullen opgewacht worden door de trainer bij het afzetpunt, zie onderaan!

4. Zorg ervoor dat je tussen de 10-5 minuten voor start van de les aanwezig bent, zodat we op tijd kunnen starten.

5. Als je bij de dojo(trainingslocatie) aankomt, dan verzamelen we onder het gebouw op de parkeerplaats. Hier hebben we een nieuwe ingang gecreëerd via de noodtrap. De uitgang zal zijn via de hoofdingang en de ouders kunnen hun kinderen dan voor het gebouw opwachten. Verschillende ingang en uitgang is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de ouders en kinderen van de verschillende groepen elkaar zo min mogelijk kruisen.

6. Voor iedereen vanaf 13 jaar geldt er een mondkapjesplicht. Deze moet op als je binnen komt, maar mag tijdens de training af.

7. Uiteraard zijn de standaard regels ook nog steeds van kracht zoals: was je handen, let op de 1,5m regel en blijf thuis als je ziek/verkouden bent of afgelopen 10 dagen in contact bent geweest met iemand met COVID-19.

Afzet locatie voor de training:



Ophaal locatie na de training:



spelregels voor ouders/verzorgers om veilig samen buiten te sporten

informatie voor ouders/verzorgers BTN



houd je kind thuis als hij of zij of een gezinslid verkouden of griepig is



kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op locatie



meld je kind tijdig aan voor de activiteit



als ouder/verzorgers/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie



je kind is alleen welkom wanneer er een activiteit voor jouw kind gepland staat



indien ondersteuning echt noodzakelijk is bij de activiteit, is één ouder/verzorgers toegestaan



laat je kind zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie gaan als hij/zij oud genoeg is



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



informeer je kind over de algemene veiligheids- en hygiëne regels



haal direct na de activiteit je kind op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport

spelregels voor de BTN TOPPERS om veilig samen buiten te sporten

informatie voor sporters BTN



blijf thuis als je verkouden of griepig bent



kom in je sportkleding, kleedkamers en douches zijn gesloten



laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



ben je tussen de 13 en 18 jaar? Houd dan te allen tijde 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten



reis bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



neem je eigen bidon gevuld mee

**sport bewust, houd je aan de spelregels,
zo hebben we samen sportplezier**

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport