

BUDO TOP NEDERLAND

Adres: Gentseweg 10, 2803 PC te Gouda
Telefoon: Algemeen: 06 38 053 112 (Kitty Bravik)
E-mail: info@budotopnederland.nl
Website: www.budotopnederland.nl
Social: Facebook: Budo Top NL - Instagram: Budo Toppers

LESROOSTER BUDO TOP NEDERLAND

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
		09.00-10.00 uur MamaStart cursus Zwangere & Mama's			10.00-10.45 uur ZAAL 1 Stoeien ouder-kind ZAAL 2 Stoeien 2-5 jaar	10.00-10.45 uur ZAAL 1 Stoeien 2-5 jaar
		10.15-11.00 uur MamaPIIT speciaal v. Mama's			11.00-11.45 uur ZAAL 1 Small Group 16+ ZAAL 2 - Stoeien 4-5 jaar	10.45-11.30 uur ZAAL 1 Stoeien 4-5 jaar
						11.45-12.30 uur ZAAL 1 Yoga ouder-kind
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
16.00-16.45 uur Stoeien 2-5 jaar	16.00-17.00 uur Judo 5-7 jaar	16.00-17.00 uur Karate 6-8 jaar	16.00-17.00 uur Judo 5-7 jaar	16.00-17.00 uur Karate 6-8 jaar		
17.00-18.00 uur Karate 6-8 jaar	17.00-18.00 uur Judo 8-9 jaar	17.00-18.00 uur Karate 9-11 jaar beginners	17.00-18.00 uur Judo 8-9 jaar	17.00-18.00 uur Karate 9-11 jaar beginners		
18.00-18.45 uur Karate wedstrijd training alle niveaus	18.00-19.00 uur Judo 10+ jaar	18.00-19.00 uur Karate 9-12 jaar gevoorderden	18.00-19.00 uur Judo 10+ jaar	18.00-18.45 uur Karate wedstrijd training alle niveaus		
19.00-20.00 uur Karate 9-15 jaar	19.00-20.00 uur Boxing 16+ jaar	19.00-20.00 uur Karate 12+ jaar alle niveaus	19.00-20.00 uur Yoga 16+ jaar	18.45-19.45 uur Karate 9-12 jaar gevoorderden & 12+ alle niveaus		
20.15-21.00 uur Small Group 16+	20.15-21.15 uur Yoga 16+ jaar	20.15-21.00 uur Small Group 16+	20.00-21.00 uur Boxing 16+ jaar	20.00-21.00 uur Mindfulness 16+		

TARIEVEN (we werken ook met de rotterdampas en jeugdsportfonds)

	SPIRIT Abonnementen	BODY Abonnementen	MIND Abonnementen	FAMILY Abonnementen	CURSUS / WORKSHOPS
	Karate Judo Stoeien	Cardio Boxing HIIT Bokszaktraining	Yoga Mindfulness	Ouder & Kind MamaPIIT	MamaStart cursus zwangere & mama's
2-5 jaar 1x per week	€ 20,00 per maand	n.v.t.	n.v.t.	€ 27,00 per maand	n.v.t.
6-11 jaar 1x per week 2x per week Onbeperkt	€ 22,00 per maand € 29,00 per maand € 35,00 per maand	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
12+ jaar 1x per week 2x per week Onbeperkt	€ 25,00 per maand € 31,00 per maand € 40,00 per maand	€ 25,00 per maand € 31,00 per maand € 40,00 per maand	€ 35,00 per maand € 55,00 per maand € 75,00 per maand	€ 35,00 per maand € 55,00 per maand € 75,00 per maand	€ 135,00 per reeks 8 weken 1x pw
Small Group training 16+		€ 35,00 per maand € 55,00 per maand € 75,00 per maand			

AGENDA EN EVENEMENTEN

Budo Top Nederland organiseert het gehele jaar door verschillende club evenementen. Denk hierbij aan carnaval en sinterklaas feest-trainingen. Ook organiseren we band examens voor de (spirit) budosporten, oefentoernooien en gezellige pannenkoeken avonden. Daarnaast gaan we met de club op uitjes om het teamverband te versterken zoals naar het bowlingcentrum, monkey town en op kamp naar Duinrell. Alle evenementen vind je t.z.t. in ons online lesrooster.

TRAINERS

Naam	Functie	Sporten	Prestaties	Ondersteunde trainers/assistenten
Sayra Aarts 06-14411451	Hoofdtrainer Karate en Stoeien Yoga ouder-kind	Karate Stoeien Yoga (ouder-kind) Baby trainingen	1ste dan Kyokushin Kai en 3de dan Shotokan karate. Meervoudig Nederlands en Europees Kampioen Karate	Jan Robin Dana
Kitty Brávik 06-38053112	Hoofdtrainer Judo en Boxing Mama workouts	Judo Stoeien Cardio Boxing MamaPIIT MamaStart	4de dan Judo Meervoudig Nederlands en Europees Kampioen Judo	Elisa Dustin Annabella Bram Robin
Joëlle Wensveen 06-44089223	Hoofdtrainer Small Group tr.	Small Group Karate Stoeien ouder-kind	1ste dan Karate Nederlands kampioen Karate	Robin

GRATIS PROEFLES

Budo Top Nederland nodigt jou van harte uit voor een gratis proefles. De proefles kan je na bevestiging volgen in je sport-/gymkleding en op blote voeten. Wij raden altijd aan om een bidon met water mee te nemen en een handdoek. Als je enthousiast bent en lid wordt van de club dan kunnen wij je helpen met de bestelling van een karatepak met beschermers, een judopak en/of bokshandschoenen. Vaak hebben we materiaal op voorraad die je bij ons kan passen en kopen. Boek nu je gratis proefles via: <https://www.budotopnederland.nl/proefles-boeken>

INSCHRIJVEN

Via de website kan je je inschrijven bij Budo Top Nederland. Ga hiervoor naar: www.budotopnederland.nl/aanmelden
Lees de bevestigings informatie goed door en maak een account aan om via de website of onze app trainingen te boeken en je account in te zien. Onze Spaces by Wix app is te downloaden via de app store (zowel beschikbaar voor android als IOS). Onze uitnodigingscode is: IE2XDD

TRAININGSMATERIAAL

Voor onze sporten zijn er trainingsmaterialen die aangeschaft dienen te worden om deel te kunnen nemen aan de trainingen. Denk aan karate-/judopak, vuistjes en bitje en/of bokshandschoenen. Het is mogelijk om trainingsmateriaal bij ons aan te schaffen uit onze voorraad. Deze bestelling kun je doen via onze online shop: www.budotopnederland.nl/shop

Bij ons kan je het onderstaande aanschaffen:

Voor Karate heb je een karatepak, vuistjes in rood of blauw en een bitje nodig.

Voor Judo heb je een judopak nodig.

Voor Stoeien heb je een judopak nodig, deze zijn al te bestellen vanaf maat 80cm.

Voor Boxing heb je bokshandschoenen nodig. Hiervoor raden we de rumble ready aan!

Voor Mama workouts en Small Group training kan je in gewone sportkleding komen en op blote voeten.

*Hoe kies je de juiste pak maat? Meet de lengte, en kies de maat waar die lengte in past. (voorbeeld: lengte = 121 = maat 120 / lengte = 126 = maat 130)

€29,50 - Karate/judopak *maat 80-140 cm

€34,50 - Karate/judopak *maat 150-200 cm

€18,00 - Vuistjes en bitje karate XS-L rood of blauw

Bokshandschoenen Cardio Boxing - kun je bestellen via www.rumblestore.nl

HANDIGE LINKS

www.budotopnederland.nl/aanmelden - hier kan je je aanmelden voor een proefles of als nieuw lid

www.budotopnederland.nl/lesinformatie - hier vind je een overzicht van ons reguliere lesrooster en tarieven

www.budotopnederland.nl/account/training-boeken - hier vind je het actuele lesrooster en kan je trainen boeken

www.budotopnederland.nl/trainers - hier vind je informatie over de trainers

www.budotopnederland.nl/downloads - hier vind je onze voorwaarden, reglementen, opzegformulier, exameneisen etc.

VRAGEN EN/OF OPMERKINGEN

Als je nog vragen hebt dan helpen we je graag. Je kan hiervoor contact met ons opnemen via e-mail naar:

info@budotopnederland.nl