

Hillerød Judoklubs Træningstider

se yderligere og tilmelding på
www.judoklubben.dk



Judo for livet

Mandag

17.00 – 18.00	Motorikhold	2 - 4 år
18.00 – 19.00	Motorikhold	4 - 6 år
19.15 – 20.45	Voksne begyndere	fra 15 år

Tirsdag

16.00 – 17.00	Handicap judo	
17.00 – 18.00	Små begyndere	7 - 10 år
18.00 – 19.30	Børn øvede/elite	10 - 15 år
19:30 – 21.00	Senior øvede/elite	

Onsdag

17.00 – 18:30	Let øvede	10 – 14 år
18.30 – 19:30	Crossfight Judo	fra 15 år

Torsdag

17.00 – 18.00	Store begyndere	7 – 15 år
18.00 – 19.30	Børn øvede/elite	10 – 15 år
19.30 – 21.00	Senior øvede/elite	

Fredag

19.00 – 21.00	Regionstræning Se www.judo.dk	
---------------	---	--

Sæsonen starter i uge 33. (15.-19. August)

Vi træner hovedsageligt i dojoen i Frederiksborgcentret