

JUNI

Trainers: De Nil Jurgen 4de Dan WKF - Pissort Sven 3de Dan WKF - De Bruyn Hans 3de Dan WKF - Rooselaer Nico 2de Dan WKF - Van Vreckem Jolien 2de Dan WKF - Vander Putten Gwendolyn 2de Dan WKF - De Clercq Sara 2de Dan WKF - De Koninck Yinte 1ste Dan WKF - De Koninck Franky 2de Dan WKF - Marwa Nessiri 1ste Dan WKF - Boschmans Gilles 1ste DAN WKF - Pots Penina 2de Dan

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<u>1/jun</u> 18h - 19h Vanaf 19h vrije training	<u>2/jun</u> 18h30 - 20h	<u>3/jun</u> Groep 1: 18h30 - 19h30 Groep 2: 18h30 - 20h	<u>4/jun</u>	<u>5/jun</u>	<u>6/jun</u> Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h25) Gwendolyn (groep 1) en Jolien (groep 2) Jeugd wit/gele gordels (10h30 - 12h) De Koninck Franky (Kihon training tabata) Vanaf oranje gordel + Volw (10h30 - 12h) De Nil Jurgen (Fouten clubexamen herhalen) Sporthal Ninove: Judozaal	<u>7/jun</u>
Alle leeftijden en graden samen: Boschmans Gilles (Pats training)	Jeugd wit/gele gordels De Nil Jurgen (Kumite randori en tabata oefeningen) Iedereen vanaf oranje gordel + Volw De Nil Jurgen (Kumite randori en tabata oefeningen)	Alle leeftijden en graden samen: De Koninck Franky (Kihon training tabata)	Andere	Andere OT vergadering	Andere	Andere Elite training Kata (Gent) Voorbereiding YL Porec
Sporthal Geraardsbergen: De Veldmuis zaal 1	Sporthal Ninove: judozaal	Sporthal Geraardsbergen: De Veldmuis zaal 2				
Reserve	Reserve	Reserve				
De Koninck Franky, De Nil Jurgen	Boschmans Gilles, De Koninck Franky	Boschmans Gilles, De Nil Jurgen				
<u>8/jun</u> 18h - 19h Vanaf 19h vrije training	<u>9/jun</u> 18h30 - 20h	<u>10/jun</u> Groep 1: 18h30 - 19h30 Groep 2: 18h30 - 20h	<u>11/jun</u>	<u>12/jun</u>	<u>13/jun</u> Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h25) Jolien (groep 1) en Yinte (groep 2) Jeugd wit/gele gordels (10h30 - 12h) De Nil Jurgen (Fouten clubexamen herhalen) Vanaf oranje gordel + Volw (10h30 - 12h) De Koninck Franky (Pats training) Sporthal Ninove: Judozaal	<u>14/jun</u>
Alle leeftijden en graden samen: De Nil Jurgen (Heians en bunkai)	Jeugd wit/gele gordels Boschmans Gilles (Pats training) Iedereen vanaf oranje gordel + Volw De Koninck Franky (Kihon training tabata)	Alle leeftijden en graden samen: De Nil Jurgen (Fouten clubexamen herhalen)	Andere	Andere	Andere	Andere
Sporthal Geraardsbergen: De Veldmuis zaal 1	Sporthal Ninove: judozaal	Sporthal Geraardsbergen: De Veldmuis zaal 2				
Reserve	Reserve	Reserve				
Boschmans Gilles, De Koninck Franky	De Nil Jurgen	Boschmans Gilles				
<u>15/jun</u> 18h - 19h Vanaf 19h vrije training	<u>16/jun</u> 18h30 - 20h	<u>17/jun</u> Groep 1: 18h30 - 19h30 Groep 2: 18h30 - 20h	<u>18/jun</u>	<u>19/jun</u>	<u>20/jun</u> Laatste training van seizoen Ninove Gezamenlijke training vanaf 4 jaar Ouders - familie - vrienden welkom 10h30 - 12h Trainers: Gilles, Sara, Lana, Marwa, Franky, Sven, Gwendolyn (10 min training/lesgever) Sporthal Ninove: Judozaal BBQ afsluiter in kantine sporthal vanaf 12h15	<u>21/jun</u> Training 20/06 10h30 - 10h40: Lana: Opwarming conditie 10h40 - 10h45: Sara: Stretching (5 min) 10h50 - 11h: Gilles: Tabata techniek 11h - 11h10: Franky: Kihon training 11h15 - 11h25: Sven: Kata training 11h25 - 11h35: Marwa: Kumite training 11h40 - 11h50: Gwendolyn: Pats training 11h50 - 11h55: Sara: Cooling down (5 min)
Alle leeftijden en graden samen: De Koninck Franky (Cardio karate training)	Sporthal gesloten wegens sportdag medewerkers stad Ninove	Alle leeftijden en graden samen: Boschmans Gilles (Kracht training Karate)	Andere	Andere	Andere	Andere
Sporthal Geraardsbergen: De Veldmuis zaal 1	Sporthal Ninove: judozaal	Sporthal Geraardsbergen: De Veldmuis zaal 2				
Reserve	Reserve	Reserve				
Boschmans Gilles, De Nil Jurgen	NVT	De Nil Jurgen, De Koninck Franky				

Zomerstop van 22 juni tem 17 augustus

Karate - Sport Stage te Gavers:
3 - 4 - 5 - 6 - 7 augustus
Inschrijving via www.kachi.be

Start seizoen te Ninove in augustus:
Dinsdag 18 augustus: 18h30 tot 20h (vanaf 7 jaar)
Zaterdag 22 augustus: 10h30 tot 12h (vanaf 7 jaar)
Dinsdag 25 augustus: 18h30 tot 20h (vanaf 7 jaar)
Zaterdag 29 augustus: 10h30 tot 12h (vanaf 7 jaar)

Kids training (4-5-6 jarigen) starten op 5 september: 09h30 tot 10h25

Start seizoen te Geraardsbergen in september:
Woensdag 2 september: 18h00 - 20h30 (vanaf 5 jaar) (2 groepen)
Maandag 7 september: 18h00 tot 20h (vanaf 5 jaar) (2 groepen)