STICHTING
JUDO
ZUTPHEN

Kom gratis 3x meedoen met een les!

Telefoon: 06-23919102
Email: info@judozutphen.nl
www.stichtingjudozutphen.nl

STICHTING JUDO ZUTPHEN

Tuimeljudo

Wedstrijdjudo

Jeugdjudo

Seniorenjudo

G-judo

Stichting Judo Zutphen biedt voor alle leeftijdsgroepen judo aan. Naast de individuele component van het judo, staat bij ons het sociale aspect hoog in het vaandel. Binnen de groep heerst tijdens het judo en daarbuiten een gezellige sfeer en grote verbondenheid. Het is een hechte en open groep die elkaar uitdaagt om het beste in zichzelf naar boven te halen.

Tuimeljudo
Tuimeljudo (vanaf 2.5 jaar) is niet alleen de voorloper op jeugdjudo, maar het is ook een ideale voorbereiding voor jonge kinderen op elke andere sport. De kinderen leren onder meer rollen, vallen, samenwerken, klimmen, klauteren, diepspringen en balanceren. Het samen plezier maken staat in deze lessen voorop.

Jeugdjudo
Judo is een prachtsport voor jong en oud, voor jongens en meisjes. Het is goed voor zowel lichamelijke als mentale vorming. Voor kinderen is judo een gericht stoeispel met een bijzonder discipline, ter bevordering van de lichamelijke en geestelijke groei. Judoka's worden getraind in zelfbeheersing en doorzettingsvermogen. Daarnaast leren ze om samen te werken en respect voor elkaar te hebben.

Seniorenjudo
De senioren lessen zijn voor iedereen vanaf 16 jaar. Zowel de beginnende, gevorderde als herintredende judoka kan bij ons terecht. In deze lessen wordt gewerkt aan algemene fitheid en technische vaardigheden. Daarnaast staat gezelligheid hoog in het vaandel.

G-judo
Deze vorm van judo richt zich speciaal op mensen met een beperking (lichamelijk en/of geestelijk). Het is zodanig aangepast dat de risico's, die inherent zijn aan iedere vorm van sport, tot een minimum zijn beperkt. Bij onze judolessen wordt er veel aan stoeispelen gedaan, waarbij vooral sfeer en pret, maar ook techniek en discipline belangrijk zijn.

Wedstrijdjudo
Stichting Judo Zutphen staat bekend om zijn selectie en toppers. Drie keer in de week is er wedstrijdtraining. Deze trainingen zijn speciaal gericht op het meedoen aan regionale, nationale en internationale toernooien.

LESROOSTER

Tuimeljudo

LESTIJDEN ZUTPHEN:

Maandag	15.15 – 16.00 uur	(2.5 t/m 4 jaar)
Zaterdag:	09.15 – 10.00 uur	(2.5 / 3 jaar)

LESTIJDEN WARNSVELD:

Woensdag:	14.30 – 15.30 uur	(2.5 t/m 5 jaar)

Jeugdjudo

LESTIJDEN ZUTPHEN:

Maandag:	16.00 – 17.00 uur	(5 t/m 8 jaar)
Maandag:	17.00 – 18.00 uur	(9 t/m 12 jaar)
Maandag	18.00 – 19.00 uur	(13+ jaar)
Dinsdag:	16.00 – 17.00 uur	(8 t/m 10 jaar)
Dinsdag:	17.00 – 18.00 uur	(11 t/m 13 jaar)
Donderdag:	16.00 – 17.00 uur	(5 t/m 7 jaar)
Donderdag:	17.00 – 18.00 uur	(11 t/m 16 jaar)
Vrijdag:	16.00 – 17.00 uur	(7 t/m 9 jaar)
Vrijdag:	17.00 – 18.00 uur	(9 t/m 11 jaar)
Vrijdag	18.00 – 19.00 uur	(13+ jaar)
Zaterdag:	10.00 – 11.00 uur	(4 / 5 jaar)
Zaterdag:	11.00 – 12.00 uur	(6 t/m 8 jaar)

LESTIJDEN WARNSVELD:

Woensdag:	15.30 – 16.30 uur	(6 t/m 8 jaar)
Woensdag:	16.30 – 17.30 uur	(9 t/m 11 jaar)

LESTIJDEN BRUMMEN:

Maandag:	16.00 - 17.00 uur	(4 t/m 8 jaar)
Maandag:	17.00 – 18.00 uur	(9+ jaar)

Seniorenjudo

LESTIJDEN ZUTPHEN:

Maandag:	20.30 – 21.30 uur
Vrijdag:	20.00 – 21.00 uur

G-Judo

LESTIJDEN ZUTPHEN:

Woensdag:	18.00 – 19.00 uur	(8+ jaar)

Wedstrijdjudo

LESTIJDEN ZUTPHEN:

Dinsdag:	18.00 – 19.30 uur	(-15 en ouder)
Woensdag:	16.00 – 17.00 uur	(-10 / -12 jaar)
Woensdag:	17.00 – 18.00 uur	(-15 jaar)
Donderdag:	18.00 – 19.30 uur	(-15 en ouder)

Locaties

ZUTPHEN:
Laan naar Eme 99 7204 LZ Zutphen

WARNSVELD (Sportcomplex de Kei):
Bussenweide 2 7231 NE Warnsveld

BRUMMEN (Sportcentrum Hippmann):
L.R. Beijenlaan 20A 6971 LE Brummen