



Strandtraining 2009

Op zaterdag 4 juli as sluiten wij het trainingsseizoen af met onze jaarlijkse strandtraining op het strand van Ouddorp. Deelname is voor alle leden van Budo Ryu Rotterdam. Kosten van deze happening, het is alweer voor het 11^e jaar is € 6,00 per persoon, dit is inclusief een lunch (2 broodjes en wat te drinken).

Als je bent ingeschreven krijg je als je een e-mailadres hieronder invult een routebeschrijving toegestuurd. Heb je geen e-mailadres kun je een routebeschrijving krijgen bij de dojo.

PROGRAMMA: (onder voorbehoud)

- **10:30 – 11:30 uur JUDO strandtraining** (inschrijving voor Budo Ryu Rotterdam - Rotterdam, Judoclub "de Kriekel" - Ouddorp, Judovereniging Middelharnis - Middelharnis) voor iedereen vanaf 5 jaar tot.....
- **11:30 – 12:30 uur AIKIBUDO strandtraining** (inschrijving voor Budo Ryu Rotterdam - Rotterdam, Budo Ryu Shizentai - Maassluis) voor iedereen vanaf 10 jaar
- **12:30 – 13:30 uur JIU-JITSU strandtraining** (inschrijving voor Budo Ryu Rotterdam - Rotterdam, Ouddorp) voor iedereen vanaf 10 jaar

Kosten voor deelname aan de training is € 6,00 (inclusief lunch 2 broodjes + drinken) Locatie strand - Vrijheidsduinpad - Ouddorp

Auto parkeren langs de weg bij Camping de Vrijheid, Vrijheidsweg 1 te Ouddorp (geen honden op de camping)

- **De deelnemers moeten op eigen gelegenheid naar Ouddorp komen.**

hierlangs afknippen

Naam:

Roepnaam:

Leeftijd:jaar

E-mailadres:

Lid van: ☐ locatie "Kralingen"

☐ locatie "Ommoord"

☐ locatie "Ouddorp"

Strandtraining 2009