



Strandtraining 2011

Na 1 jaar afwezigheid gaan we op zaterdag 2 juli as het trainingsseizoen weer afsluiten met onze jaarlijkse strandtraining op het strand van Ouddorp. Deelname is voor alle leden van Budo Ryu Rotterdam, (en bevriende verenigingen). Kosten van deze happening, (alweer de 12^e keer) is € 6,50 per persoon dit is inclusief een lunch (2 broodjes en wat te drinken). Een routebeschrijving (± 65 kilometer, reistijd ± 50 minuten) kun je van de website downloaden in PDF formaat. Ook kun je een routebeschrijving krijgen bij de dojo. Hou rekening met een langere reistijd indien het mooi weer is.

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 8 jaar**
- **Kosten voor deelname aan de training is € 6,50 (inclusief lunch 2 broodjes + drinken)**
- **Locatie strand - Vrijheidsduinpad - Ouddorp**
- **Auto parkeren langs de weg bij Camping de Vrijheid, Vrijheidsweg 2 te Ouddorp (geen honden op de camping a.u.b.)**

De deelnemers moeten op eigen gelegenheid naar Ouddorp komen, en mogen aan alle sporten deelnemen.



hierlangs afknippen.....

Naam:

Roepnaam:

Leeftijd:jaar

E-mailadres:

- Lid van:**
- lokatie "Kralingen"
 - lokatie "Ommoord"
 - lokatie "Crooswijk"
 - lokatie "Middelharnis"
 - lokatie "Maassluis"

(aanvinken wat van toepassing is)

Strandtraining 2011