

# Kids-Fitness

|            | Tijd          | Leeftijd    |
|------------|---------------|-------------|
| <b>Woe</b> | 18.00 - 19.00 | 9 - 12 jaar |

Kids-Fitness is trainen in een groep met leeftijdsgenootjes, onder professionele begeleiding. We bieden een gevarieerd en verantwoord programma aan met een hoge Fun-Factor.

## Contributieprijzen

In euro's vanaf 1 juli 2019:

|                  |          |
|------------------|----------|
| Leeftijd (jaar)  | Kwartaal |
| t/m 11 jaar      | € 21,00  |
| 12 t/m 15 jaar   | € 23,10  |
| 16 t/m 17 jaar   | € 28,00  |
| 18 jaar en ouder | € 34,80  |
| Tai Chi          | € 34,80  |
| Rustend Lid      | € 10,00  |
| <br>             |          |
| Fitnesspas       | € 5,00   |
| Inschrijfgeld    | € 8,25   |

De contributie wordt standaard aan het begin van het kwartaal middels een automatische incasso geïnd.

Lid worden kan door het invullen van het inschrijfformulier (verkrijgbaar aan de bar en op de website).

Het lidmaatschap kan alleen schriftelijk beëindigd worden middels een volledig ingevuld en ondertekend opzegformulier (verkrijgbaar bij de bar). Opzeggingen dienen tenminste 2 weken voorafgaand aan het nieuwe kwartaal plaats te vinden.

# Informatie Lesrooster & Contributie



**Een vereniging  
waar u zich thuis voelt**  
[www.judoclubmade.nl](http://www.judoclubmade.nl)

## Judo | Jiu-Jitsu | Aikido

## Fitness | Tai Chi

Clubgebouw  
Dojo "De Duinpan"  
Romboutsstraat 78  
4921 EJ Made  
Tel. 0162-682183  
[www.judoclubmade.nl](http://www.judoclubmade.nl)

Algemene vragen: [info@judoclubmade.nl](mailto:info@judoclubmade.nl)

Vragen ledenadministratie [ledenadministratie@judoclubmade.nl](mailto:ledenadministratie@judoclubmade.nl)

## Proeflessen

Alle sporten kunnen in overleg met de trainer worden uitgetoetst.  
Neem contact op voor een vrijblijvende proefles.

# Rooster Judo, Jiu-Jitsu, Aikido en Tai Chi

|                  | Tijd          | Groep                  | Leeftijd     |
|------------------|---------------|------------------------|--------------|
| <b>Maandag</b>   | 17.00 - 18.00 | Meisjes judo jeugd     | va. 8 jaar   |
|                  | 18.00 - 19.00 | Basis judo jeugd       | 4 - 7 jaar   |
|                  | 18.00 - 19.00 | Jiu-Jitsu jeugd        | 8 - 10 jaar  |
|                  | 19.00 - 20.00 | Jiu-Jitsu jeugd        | 10 - 14 jaar |
|                  | 20.00 - 21.00 | Jiu-Jitsu senioren     | va. 15 jaar  |
| <b>Dinsdag</b>   | 19.00 - 20.00 | Judo Wedstrijd         | -18 jaar     |
|                  | 20.00 - 21.30 | Aikido                 | +14 jaar     |
| <b>Woensdag</b>  | 17.00 - 18.00 | Judo Wedstrijd         | -12 jaar     |
| <b>Donderdag</b> | 18.00 - 19.00 | Basis judo jeugd       | 10 -15 jaar  |
|                  | 19.00 - 20.30 | Judo Dan training      | Selectie     |
|                  | 20.30 - 21.30 | Tai Chi                |              |
| <b>Vrijdag</b>   | 18.00 - 19.30 | Judo Basis / Wedstrijd | 10 - 16 jaar |
|                  | 19.30 - 21.00 | Senioren judo          | va. 16 jaar  |
|                  | 21.00 - 22.00 | Senioren+ judo         | +30 jaar     |
|                  |               |                        |              |
| <b>Zaterdag</b>  | 9.30 - 10.30  | Basis judo jeugd       | 8 - 10 jaar  |
|                  | 10.30 - 11.30 | Basis judo jeugd       | 7 en 8 jaar  |
|                  | 11.30 - 12.15 | Basis judo jeugd       | 4 - 6 jaar   |

# Rooster Fitness

Judoclub Made biedt Fitness aan de leden aan.  
Deelname aan Fitness is voor leden ouder dan 12 jaar\*

| Dag                     | Tijd          | Sport   |
|-------------------------|---------------|---------|
| <b>Ma</b>               | 21.00 - 22.00 | Fitness |
| <b>Di</b><br><b>Woe</b> | 19.00 - 22.00 | Fitness |
| <b>Don</b>              | 10.00 - 12.00 | Fitness |

Op dinsdag en woensdag biedt JCM een fitness concept met vrije inloop uren in de fitnesszaal. Je kunt dan zelf kiezen hoe laat je komt en wanneer je stopt. We bieden begeleide uren in de volledige zaal en in zaal 1 met een vast programma op vaste tijden.

|   |   |
|---|---|
| <b>Fitness zaal</b><br><b>19.00 - 20.00</b><br><b>Ook instroom van nieuwe leden</b> |   |
| <b>Fitness zaal</b><br><b>20.00-21.30</b><br><b>Vrije inloop</b>                    | <b>Zaal 1 Begeleid Programma</b><br><b>20.00 Tai Bo</b><br><b>20.30 BBB (Borst, billen, buik)</b><br><b>21.00 Spinning (dmv inschrijving)</b> |
| <b>Fitness zaal</b><br><b>21.30 - 22.00</b>   |   |

\* Voor alle Fitness uren is de Fitnesspas verplicht.  
De pas wordt onder voorwaarden verstrekt door de leraar.