



2^e RTC Noord-Oost trainingsdag 23 oktober 2017

Beste judoka's, clubs, trainers, coaches, ouders/verzorgers,

Hierbij willen we jullie uitnodigen voor de 2^e RTC Noord-Oost trainingsdag op maandag 23 oktober 2017.

De trainingsdag is bedoeld voor de RTC-locaties Groningen, Emmen, Enschede, Heerde en Heerenveen in de leeftijdscategorieën laatste jaars -12, -15, -18, -21 en senioren, maar ook talentvolle judoka's en clubs zijn uitgenodigd.

De 2^e RTC-Noord-Oost trainingsdag wordt in de herfstvakantie op maandag 23 oktober bij de locatie Groningen gehouden.

RTC-trainers regio Noord-Oost:

De trainingen staan olv onderstaande RTC-trainers;

- Bas Meerveld (Locatie Heerenveen en Groningen)
- Matteh Engels (Locatie Groningen)
- Stijn Jager (Locatie Heerenveen)
- Sirach Cooman (Locatie Enschede)
- Marc Haagsma (Locatie Heerde)
- Alexander Sulava (Locatie Groningen)
- Wouter Meier (Locatie Emmen)
- Marcel Joling (Locatie Groningen)
- Edwin Steringa (RTC-trainer/coach Noord-Oost Judo Bond Nederland)

Programma:

Maandag 23 oktober 2017

09.30 uur - 11.00 uur Judotraining -12/-15 jaar

11.00 uur - 13.00 uur Judotraining -18/+18 jaar

11.30 uur - 13.00 uur ASM training -12/-15 (sportkleding)

Lunch (inclusief)

14.00 uur – 15.30 uur Workshop krachttraining -18/+18 (sportkleding)

16.30 uur – 18.00 uur Judotraining -12/-15 jaar

18.00 uur – 20.00 uur Judotraining -18/+18

Doelgroep:

Judoka's van RTC Noord-Oost met de locaties Groningen, Emmen, Enschede, Heerde en Heerenveen, maar ook talentvolle judoka's en clubs zijn van harte welkom.

Leeftijdscategorie laatste jaars -12, -15 jr, -18 jr, -21 jr en senioren.



RTC Noord Oost

Datum:

Maandag 23 oktober 2017

Adres:

Sportcentrum Kardinge, Kardingerplein 1, 9735 AA te Groningen

Kosten:

- 20 euro p.p. incl 2 trainingen, ASM of krachttraining en lunch. Diner eventueel bij te boeken voor 10 euro p.p. laat dit uiterlijk op 15-10 weten.
- Contant te voldoen bij entree.

Aansprakelijkheid:

RTC-Groningen is niet verantwoordelijk voor enige vorm van schade, blessures of diefstal tijdens de trainingsstage. Deelname aan de stage is geheel op eigen risico. Bij schade aan de accommodatie worden de kosten verhaald.

De 3^e RTC Noord-Oost trainingsdag staat in de voorjaarsvakantie in Enschede gepland

Vergeet niet om naast je judopak ook je sportkleding mee te nemen!

Rest ons nog, je veel succes toe te wensen.

Met vriendelijke groet,

RTC Noord Oost Locatie Groningen

Inschrijfformulier 2^e RTC N-O trainingsdag 23 oktober 2017

Graag het formulier voor 15-10-2017 terugmailen aan;

rtcnoordoost.districtgroningen@gmail.com

RTC Locatie:



RTC Noord Oost

Club:

Trainer:

Aantal deelnemers -15 jaar:

Aantal deelnemers -18 jaar:

Aantal deelnemers +18 jaar:

Diner inclusief 1 drankje is eventueel bij te boeken voor slechts 10 euro extra. Uiterlijk 15-10 moet de opgave voor het diner en de keuze tussen pasta of rijst, binnen zijn op de mail via **rtcnoordoost.districtgroningen@gmail.com**

Pasta buffet

- * Pasta bolognese
- * Geraspte kaas
- * Stokbrood
- * Kruidenboter
- * Groene salade

Rijst buffet

- * Rijst
- * Kip in kerrie saus
- * Groene salade