

Voorlopig Programma

Jeugd:

Woensdag 12 mei 2010

16:45 Melden op de pier in Holwerd

Training Smokkelspel gevolgd door een Disco

Donderdag 13 mei 2010

Training Controles, door Frank Zwiars

Training Sport & Spel, door Melvin & Jelmer

Bonte Avond

Vrijdag 14 mei 2010

Training, indien mogelijk buiten, door Nog niet bekend

Afsluitende buitentraining, door Nog niet bekend

Eventueel zwemmen / strand

18:15 Aankomst boot op Holwerd (mits extra boot)

Volwassenen:

Vrijdag 14 mei 2010

16:45 Melden op de pier in Holwerd

Training Kennismaking door Esther Oostlander

Zaterdag 15 mei 2010

Training Controles, door Frank Zwiars

Training ????, door Esther Oostlander

Training ????, door Jaap Schuitema

Training ????, door Maarten Velstra

BARBECUE !!! (mits voldoende deelnemers).

Zondag 16 mei 2010

Training, indien mogelijk buiten, door Nog niet bekend

Afsluitende buitentraining, door Colin Kist

Eventueel zwemmen / strand

18:15 Aankomst boot op Holwerd (mits extra boot)



AMELAND JIU-JITSU

INFORMATIE

Trainingsweekend Jiu-Jitsu

Jeugd 12,13 en 14 mei 2010

Volwassenen 14,15 en 16 mei 2010

Organisatie: F. Zwiars en M. Velstra i.s.m. JBN, district
Noord Nederland



Jiu-Jitsu Trainingsweekend op Ameland

Ook dit jaar – wegens succes - het trainingsweekend voor Jiu-Jitsuka's op Ameland. Het doet ons en de districtcommissie JJ Noord Nederland veel plezier het trainingsweekend aan te kunnen bieden aan alle Jiu-Jitsuleden van de JBN in (district Noord) Nederland.

Deelname

Het weekend is bedoeld om met z'n allen op een leuke manier met Jiu-Jitsu bezig te zijn. Iedereen, man of vrouw, jong of oud, beginner of gevorderde, kan mee doen. De enige voorwaarde die gesteld wordt is dat je moet kunnen valbreken en minstens 9 jaar oud moet zijn (bij twijfel is overleg mogelijk).

Overnachting

We overnachten in kampeerboerderij Mosterman op Ameland. Het kamphuis ligt in het centrum van het dorpje Nes. Dit kamphuis is door zijn ligging en zijn voorzieningen uitermate geschikt voor het trainingsweekend.

Trainingen

De meeste trainingen zijn in de sporthal van Nes gepland. Maar als het weer dat toe laat zal een deel van de trainingen buiten worden gehouden.

Wat moet je zelf doen

Je moet zelf een slaapzak, sportschoenen, sport-, jiu-jitsu- en zwemkleding mee nemen. Overtocht, maaltijden en overnachting worden geregeld. Alle deelnemers worden in gepland voor het corvee.

Kosten

De kosten van het weekend voor vroegboekers (voor 1 maart aanmelden) zijn vastgesteld op €90,- per persoon. Voor de laatboekers rekenen wij €98,--. Dit bedrag is inclusief overtocht, maaltijden, overnachting en trainingen.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden met het bijgevoegde aanmeldingsformulier. Dit formulier en de betaling (zonder betaling is de aanmelding niet geldig) moeten uiterlijk op 1 april 2010 binnen zijn.

De kans is groot dat de 60 beschikbare plaatsen al voor deze datum weg zullen zijn. In dat geval geldt dat de datum waarop de betaling en de inschrijving beide binnen zijn bepalend is.

Groepsaanmeldingen

De aanmeldingen en betalingen van de groep moeten gelijktijdig worden ingestuurd. Een lid van de groep wordt dan alleen ingeschreven als voor de hele groep plaats is.

Betaling

1. Contant bij inlevering van het aanmeldingsformulier, of
2. Overmaken op girorekening 4673064 tnv F.Zwiers.

Versturen van geld of cheques via de Post is uiteraard voor eigen risico.

Organisatie

Frank Zwiers
Begoniastraat 34
8922 EH Leeuwarden
Telefoon 058-2663955
Mobiel 06-21986029
E-mail frank.zwiers@tiscali.nl

Maarten Velstra

06-53924103

www.centrumweerbaarheid.nl

Online aanmelden is mogelijk via www.jiu-jitsu-do.nl

Pas op: alleen geldig na bevestiging per e-mail (verplicht vermelden).

Deze mobiele nummers kunnen later ook voor noodgevallen gebruikt worden.