

SPORTVERENIGING HAGENDOORN

ROTTERDAM-ZUID

Open Randori Dag

2021

Op zaterdag 3 juli

2021 was de

judokennismakingsdag voor kinderen van 4 tot en met 15 jaar.

Het was erg gezellig, er was veel plezier en ook het weer werkte mee.
We hebben Judo weer op de kaart gezet in Rotterdam Zuid, maar het heeft nog geen echt nieuwe leden opgeleverd en die hebben we hard nodig om na de COVID-steun te kunnen blijven draaien.





Kalender

17 juli 2021 **jeugdjudo**-examens gehele zaterdag morgen;
 iedereen mag meedoen KOSTEN € 3,00
 Tijden 10:00-11:30u alle oranje-groene & blauwe banden
 11:30-13:00u alle witte en gele banden

Het ZOMERROOSTER 19 juli t/m 29 augustus 2021

MAANDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Powergym	buiten	10:00 tot 10:45 uur	09:50 uur	10:50 uur
Fitness	binnen	08:00 tot 11:30 uur		
DINSDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Fitness	binnen	8:00 tot 11:30 uur		
Fysiogym	buiten	10:00 tot 10:45 uur	09:50 uur	10:50 uur
Tabata 14+	buiten	19:15 tot 20:00 uur	19:10 uur	
Fitness	binnen	19:00 tot 21:00 uur		
WOENSDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Do-In Yoga	binnen	19:30 tot 20:30 uur	19:20 uur	20:40 uur
Fitness	binnen	19:00 tot 20:30 uur		
DONDERDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Do-In Yoga	binnen	09:30 tot 10:30 uur	09:20 uur	10:40 uur
Judo (4-10 jaar)	binnen	18:00 tot 18:50 uur	17:55 uur	18:50 uur
Judo (10-18 jaar)	binnen	19:00 tot 19:50 uur	18:55 uur	19:50 uur
Fitness	binnen	18:00 tot 21:30 uur		
Judo (> 18 jaar)	binnen	20:00 tot 21:30 uur	19:55 uur	21:40 uur
VRIJDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Fitness	binnen	08:00 tot 11:30 uur		
SCHUDBUIS	buiten	10:00 tot 10:45 uur	09:55 uur	10:50 uur
ZATERDAG		Lestijd	Aankomsttijd	Vertrektijd
Judotraining zelfstandig	binnen	08:30 tot 09:45 uur	08:20 uur	09:55 uur
Conditie gym	buiten	10:00 tot 10:45 uur	09:55 uur	12:00 uur
Fitness	binnen	08:00 tot 11:30 uur		

Hier houden wij ons aan

1,5m SOCIALE AFSTAND, buiten de sportlessen om; zo voorkomen wij besmettingen en kunnen we open blijven !!!

KOMEN EN GAAN; *kleed je thuis om*, kom in je sportkleding naar de les. Kleedkamer en douches blijven nog gesloten, omdat we niet goed kunnen ventileren en de 1,5 m niet kunnen handhaven.

VOORAF INSCHRIJVEN via email info@svhagendoornr-z.nl of WhatsApp **06-13047266:**

Deelname per groepsles is MINIMAAL 6 personen

VUL DE PRESENTIELIJST IN; in de tent of hal van binnenkomst:
Voor de judolessen is er een andere lijst.

10 MINUTEN VOOR HET AANVANGSTIJDSTIP BEN JE WELKOM op de accommodatie, tenzij anders aangegeven in het sport specifieke protocol.

BRENGEN EN HALEN VAN KINDEREN

Het heeft sterk de voorkeur dat kinderen zelf naar de training komen. Als het echt niet anders kan, mogen ouders/verzorgers brengen en halen (één ouder/verzorger). Het is dan wel de bedoeling dat de ouders/verzorgers daarna weg gaan, of gaan zitten op het buitenterras en een consumptie bestellen.

GEbruIK VAN EEN BIDON, HANDDOEK EN ZAKDOEKEN

Breng een eigen handdoek en bidon met water mee: **De bidon kan niet bij de vereniging worden gevuld.** Vergeet ook je papieren zakdoekjes niet.

PERSOONLIJKE HYGIËNE

De toiletten zijn te gebruiken, meld het vooraf even, daarna graag zelf de contactpunten desinfecteren. Ga voorafgaand aan de lessen thuis naar het toilet en was je handen met zeep en warm water, minimaal 20 seconden.

VEILIGHEID- EN HYGIËNEREGELS VOOR IEDEREEN

- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf ook thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft: Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na dit laatste contact;

- wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor sportende met een docent);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

GEBRUIK VAN DE FITNESSZAAL

- Houd de afstand in acht
- Reinig het te gebruiken toestel **VOORAF** aan de oefening
- Neem een handdoek mee

Do-in yoga

In plaats van met onze voeten in het zand gaan wij weer met onze voeten op de yogamat, want vanaf 5 juni zijn de Do-in yogalessen in de Beukhoeve weer gestart.



WEEK 29, 35, 36 & 37 GEEN LES

Elke woensdagavond vanaf 19:30 - 20:30 uur en donderdagochtend van 9:30 - 10:30 uur bent u weer van harte welkom om mee te doen met de lessen.

Do-in yoga is een rustige vorm van yoga en zeer geschikt om, na een lange periode van niets doen, weer lekker met bewegen te beginnen.

Heeft u zin in een gratis proefles, meld u dan aan via de mail ellenwaltmans@live.nl of bel met 06-43174447.

Natuurlijk sporten wij veilig en houden wij ons aan alle noodzakelijke corona regels.

Hopelijk tot snel,
Ellen Waltmans, Do-in yoga docent

Helpt u ons?



**AAN NIEUWE LEDEN, BRENGT U GERUST VRIENDEN & BEKENDEN MEE,
ALLERLEI SOORTEN LIDMAATSCHAPPEN MOGELIJK**

Losse lessen
Strippenkaart
1 x per week
Of onbeperkt



Kom meedoen !