

Judoinfo

från Judo Dojo Norrköping

Pokaljakten den 19 september blev en succé för Judo Dojo Norrköping. Vi kom före både Oxelösund och Nyköping i poängräkningen och hamnade på 3:e plats. Mycket bra gjort! David Hedqvist och Daniel Hallgren fick sina första pokaler efter att ha tävlat ihop mer än 100 poäng. Nästa Pokaljakt är den 14 november och då hoppas vi att ännu fler ställer upp.

För er som brukar titta på eller vara med på träningen så kanske ni har märkt att vi ändrat lite på träningsupplägget. Nu fokuserar vi på rörlighet och snabbhet några veckor. Fram till nu har vi jobbat med uthållighet och styrka vilket inneburit många tunga övningar. Senare under hösten kommer vi att jobba med koordination och balans.

Vi vill också påminna om terminsavgifterna. Det finns några som inte har betalat under september och vi vore tacksamma om ni kunde göra det så fort som möjligt. Avgifterna finns på vår hemsida: www.dojo.nu

Vi har kontinuerlig intagning av nybörjare, så har ni någon som vill börja träna så är dom välkomna.

Ni når oss på nedanstående telefonnummer eller e-postadress:

Barn	Johnny Menard tel 070-9616444
Ungdom	Stefan Ståhl tel 070-203 40 41
Ungdom	Jan Ekström tel 070-7364255
Vuxna	Jan Björkert tel 070-6741571

dojo.norrkoping@gmail.com

Jan Bj