

# Judoinfo

## från Judo Dojo Norrköping

**På tisdag den 26/1 klockan 17,00 – 18,00 startar vi barnträningen.** Ansvarig tränare är Per Hedqvist 070-4819294.

**Eftersom vi inte får vara mer än 15 st i dojo så får inte föräldrar vara med och titta på under träning.**

*”För ungdomar och vuxna födda 2004 eller tidigare rekommenderas fortfarande inte normal judoträning...”* så övriga medlemmar som har begränsat utrymme hemma erbjuds möjlighet att själva träna kondition, ingångar, fall och teknik i dojo, utan ledare. Träningsstid är tisdagar 18,00 – 19,00. Antalet deltagare är begränsat till 15 st, så ”först till kvarn” gäller.

För er som tränar fys hemma finns många bra träningsprogram (push, pull och leg) på nätet. Passa på och stärk fysiken, för snart är vi igång med judoträning igen!

**Styrelsen har beslutat att halv avgift ska gälla för vårterminen 2021 pga epidemin.**

**Datum för erlagd avgift är också framflyttad till den 31/3.**

Fortsättning vuxna/ungdomar (från och med 10år) 350:-/termin

Fortsättning barn/ungdomar (till 10år) 250:-/termin

Nybjörjare vuxna/ungdomar (från och med 15år)350:-/termin

Nybjörjare barn/Ungdomar (till 15år) En termin 250:-/termin

Vi bevakar FHM's och Svenska Judoförbundet's rekommendationer och uppdaterar medlemmarna löpande.

Tränarna