



Velkommen til judo i Gladsaxe Judo Klub



Hold _____

I denne runde skal du prøve judo.

Hvor træner vi?

Vi træner i træningssalen i kælderetagen under svømmehallen på Vandtårnsvej 55-57, 2860 Søborg. Gå ind gennem glasdørene til foyeren - og til højre ned ad trappen. Lidt hen ad gangen ligger lokalet. Omklædningsrum ligger i den lille sidegang til højre, når du kommer ned ad trappen.

Hvad tid er det?

Træningen foregår onsdag kl. 16.00 til 17.00.

Det betyder, at man skal være omklædt og klar til at gå i gang kl. 16.00.

Træningen slutter kl. 17.00, hvorefter man går i bad.

Praktiske oplysninger

- Mød op i t-shirt/sweatshirt og joggingbukser, shorts eller tights (uden knapper og lynlås)
- Medbring fyldt drikkedunk
- Brug hårelastik, hvis du har langt hår, der kan sættes op
- Træningen foregår på bare tæer. Du kan bruge dine almindelige sko til at gå mellem omklædningshal og træningssal
- Medbring håndklæde m.v. til badet
- Forældre må gerne sidde lige så stille på bænken og kigge på træningen. Hvis jeres barn bliver meget opmærksom på jer, opfordrer vi dog til, at I går en tur, så de i stedet fokuserer på at hygge sig med kammeraterne.
-

Kontaktperson: Lisbeth Nielsen mail: privat.nielsen@gmail.com, tlf. 20 21 02 30

Vi glæder os til at se jer til træningen!