



Judo (Oude Pekela)	Tijden	Doelgroep
Maandag	17.30 – 18.30 uur	5 t/m 7 jaar
	18.30 – 19.30 uur	8 t/m 11 jaar
	19.30 – 20.30 uur	Wedstrijdselectie
	20.30 – 21.30 uur	Wedstrijdselectie
Dinsdag	17.30 – 18.30 uur	7 t/m 10 jaar
	18.30 – 19.30 uur	11 t/m 14 jaar
	19.30 – 20.30 uur	Senioren
	19.00 – 21.00 uur	Conditie- en fitnessstraining wedstrijdselectie
Woensdag	17.30 – 18.30 uur	7 t/m 10 jaar (gevorderden)
	18.30 – 19.30 uur	11 t/m 14 jaar (gevorderden)
	19.30 – 20.30 uur	Vanaf 14 jaar (gevorderden)
Vrijdag	17.00 – 18.00 uur	Wedstrijdselectie
	18.00 – 19.30 uur	Wedstrijdselectie
	18.00 – 19.00 uur	Conditie- en fitnessstraining wedstrijdselectie
	19.30 – 21.00 uur	Wedstrijdselectie
Zondag	11.00 – 12.00 uur	Vrije judo training

Judo (Winschoten)	Tijden	Doelgroep
Dinsdag	17.00 – 18.00 uur	5 t/m 7 jaar
	18.00 – 19.00 uur	8 jaar t/m 10 jaar
	19.00 – 20.00 uur	11 jaar en ouder

Jiu Jitsu	Tijden	Doelgroep
Donderdag	20.30 – 21.30 uur	Vanaf 14 jaar

Fitness	Tijden	Doelgroep
Maandag	17.30 – 19.00 uur	Vrije training
Dinsdag	17.30 – 21.00 uur	Vrije training
Woensdag	17.30 – 21.00 uur	Vrije training
Donderdag	18.00 – 22.00 uur	Vrije training
Zondag	10.00 – 12.00 uur	Vrije training

Bewegen voor ouderen	Tijden	Doelgroep
Woensdag	10.30 – 11.30	55+

Steps , Aerobics, Etc.	Tijden	Doelgroep
Maandag	19.00 – 20.00 uur	Fitness met begeleiding (only ladies night)
	20.00 – 21.00 uur	Fitness met begeleiding (only ladies night)
Dinsdag	20.30 – 21.30 uur	Total body
	21.30 – 22.30 uur	Body Shape
Woensdag	20.30 – 21.30 uur	Combi Aerobics en steps
	21.30 – 22.30 uur	Aerobics
Donderdag	18.30 – 19.30 uur	Steps



Contributie Judo {Oude Pekela en Winschoten} en Jiu Jitsu		
5 jaar t/m 17 jaar	1 uur les per week	€ 8,00 p.m.
5 jaar t/m 17 jaar	meer dan 1 uur les per week	€ 10,00 p.m.
18 jaar en ouder	1 uur les per week	€ 12,50 p.m.
18 jaar en ouder	meer dan 1 uur les per week	€ 14,50 p.m.

Contributie Fitness, steps, aerobics		
15 jaar en ouder	Alle lessen	€ 15,00 p.m.

Contributie bewegen voor ouderen		
55 jaar en ouder	Alle lessen	€ 12,00 p.m.

Contributie dient betaald te worden door maandelijkse automatische incasso.

Locatie Oude Pekela:

Dojo
Sportlaan 6
9665 HT Oude Pekela

Locatie Winschoten (alleen judo):

Sporthal Winschoten
Mr. D.U. Stikkerlaan 6
9671 BZ Winschoten

Postadres:

J.V. Zempo
Sportlaan 6,
9665 HT Oude Pekela
Telefoonnummer 0597 – 618662
E-mail: info@Zempo.eu