

## Öppen Randori

I vår kommer de öppna randoripassen att fortsätta efter en bra första termin. Vi kommer köra en gång i månaden på helger för alla tävlingsssatsande från 17 år och ned till och med u-13. Passen kommer vara 2 timmar, med en gemensam uppvärmning följt av rullande byten. Kom som grupp eller som enskild alla är välkomna så länge man vill köra randori. Tränare från andra klubbar får gärna vara med på mattan, men det är inget krav.

Träningen är gratis.

### Följande datum kör vi:

6 januari

11 februari

24 mars

14 april

### TID:10.00-12.00

Plats: SPIFs dojo, Midsommarkransen, Svandamsvägen 17, 126 35 Hägersten

### Öppen onsdagsträning

Vi vill också passa på att påminna om att vår ungdomsträning på onsdagar klockan 18.30, är öppen för alla tävlingsintresserade. Vi brukar vara runt ett 30 tal från olika klubbar, med stor ambition och härlig stämning. Träningen är gratis.

[www.spifjudo.se](http://www.spifjudo.se)

---

I höst skall vi dra igång samrandoriträningar för alla tävlingsintresserade U17, U15 och sista års U13.

En gång i månaden kommer vi träna tillsammans i Saltsjö:s dojo i Gustavsberg.

**Tid: kl 10.00-12.00.**

### Följande datum kommer att gälla.

22 januari

5 februari

3 mars

29 april

6 maj

[www.saltsjojudo.se](http://www.saltsjojudo.se)

---

IK Södra har alla sina träningar varje vecka öppna för gäster från andra judoklubbar. Alla är välkomna och det är gratis.

**Plats:** IK Södras dojo i Skarpnäck, Skarpnäcks Gårdsväg 11

Schema finns på [www.iksodra.com](http://www.iksodra.com)



[www.stockholmsjudo.se](http://www.stockholmsjudo.se)