



## TTSD Open Trainings Stage, Lente 2015, Den Haag Weekend, Zaterdag 2 Mei en Zondag 3 Mei

Voor alle leeftijden, jeugd en senioren en veteranen (6 tot 80 jaar). Voor TTSD-leden en voor niet-leden. De trainingsgroepen worden naar speelsterkte gevormd. Zo mogelijk met sterke sparringpartners. Ze worden geleid door de TTSD-trainersstaf: Ronald Schildknecht, Janine Huiden en Jochem de Hoop. Bekijk onze website [WWW.TTSD.EU](http://WWW.TTSD.EU) voor onze andere open trainingsstages in dezelfde periode.

Zaterdag	Zondag
09:15 - 10:00 Aankomst bij de Trainingszaal	08:00 - 08:15 Opstaan
10:30 - 12:30 Training 1	08:45 - 09:15 Ontbijt
12:30 - 13:45 Lunch	09:30 - 10:00 Reis naar de Trainingszaal
13:45 - 14:45 Training 2	10:30 - 12:30 Training 4
14:45 - 15:00 Pauze	12:30 - 13:45 Lunch en middagpauze
15:00 - 16:30 Training 3	13:45 - 15:30 Training 5
16:30 - 17:15 Douchen en omkleden	15:30 - 16:00 Douchen, omkleden
17:30 - 18:15 Reis naar Jeugdherberg	16:00 - 16:00 Vertrek naar huis
18:15 - 19:00 Avondeten	
19:00 - 22:30 Vrij en daarna bedtijd	

Kosten trainingen en lunches € 80,-  
 Kosten trainingen, lunches en jeugdherberg (vol pension) € 125,- (4-persoonskamer) (\*)  
 (\*) single kamer kost meer, vraag ons

Inschrijvingen per email worden geaccepteerd tot 2015, April 16e, stuur ze per email naar [RonaldSchild@Casema.nl](mailto:RonaldSchild@Casema.nl) (tav. Ronald Schildknecht, TTSD), door op te geven: Naam, Geboortjaar, Volledige Adres, Emailadres, Telefoonnr., Club, Licentie.

Na ontvangst en acceptatie krijgt u een bevestigingsemail met informatie over de betaling. Zodra de betaling binnen is ontvangt u een definitieve bevestigingsemail.

Trainingszaal TTSD, tel. 0031-703-667-770  
 Zuidlarenstraat 8  
 2545 VX Den Haag

Jeugdherberg "Stay Okay", 0031-703-157-888  
 Scheepmakersstraat 27  
 2515 VA Den Haag