



judoschool Zottegem

afdeling Zottegem centrum
St - Lievens - Houtem

SELF-DEFENCE

"LEER JEZELF VERDEDIGEN BIJ JUDOSCHOOL ZOTTEGEM"

Beste,

Tijdens de maand oktober organiseert Judo school Zottegem een compacte cursus "**zelfverdediging**" voor vrouwen en mannen vanaf 16jaar.....

Op een speelse manier worden eenvoudige technieken, bewegingen en handelingen rond het thema "zelfverdediging" aangeleerd.

Voorkennis van enige "martial art" is helemaal niet nodigiedereen traint op eigen niveau.

De lessenreeks gaat door in de **judozaal van sportzaal "Helios"** (Kazernstraat te Zottegem) op volgende zondagen: **9 - 16 en 23 oktober van 10u tot 11u.**

Er is geen specifieke kledij nodigeen training of makkelijke kledij volstaat.

Kostprijs voor de drie lessen : **€10** (verzekering inbegrepen).

Aarzel niet en kom gewoon af op zondag 9 oktober

See youde lesgevers van JSZ.

