



Double Defense

Wekelijks op woensdagavond in twee leeftijdsgroepen

We beginnen altijd met een warming-up zodat alle spieren los en warm zijn. Daarna gaan we aan de slag met verschillende (zelfverdediging) technieken waaronder (kick-)boksen / Judo / nunchaku do en werken we aan de conditie, kracht, zelfvertrouwen en mentale weerbaarheid. Bij deze activiteit staat plezier voorop.



Aanmelden via doitoirschot@gmail.com
met je naam, welke school en klas je zit
Kosten € 1,- per les

Wat moet je meenemen:
Sportieve / sportkleding
en een handdoek.
Drinkfles met WATER.



Sportcentrum De Kemmer
18.15 – 19.15 uur Groepen 6 t/m 8
19.15 – 20.30 uur Voortgezet onderwijs



@doitoirschot



06 20441685



/doitoirschot



doitoirschot@gmail.com