

Zaal 3 Budozaal

Maandag	16.30-17.30 jeugdkarate/wedstrijdtraining 17.45-18.45 Recreatief boksen 19,00-20,00 kickboksen	jeugd vanaf 8 t/m 14 jaar dames/heren v.a. 15 jaar dames/heren v.a. 15 jaar
Dinsdag	17.45-18.45 jeugdkarate kids 19.00-20.00 jeugdkarate 20.00-21.00 Kyokushin karate 21.00-22.00 zelfverdediging	jeugd vanaf 6 jaar jeugd vanaf 10 jaar dames/heren v.a. 15 jaar dames/heren v.a. 15 jaar
Woensdag	17.45-18.45 Recreatief boksen 19,00-20,00 kickboksen 20,00-21,00 All style Brazilian jiu/jitsu	dames/heren v.a. 15 jaar dames/heren v.a. 15 jaar dames/heren v.a. 15 jaar
Donderdag	17.45-18.45 jeugdkarate kids 19.00-20.00 jeugdkarate 20.00-21.00 Kyokushin Kata training 21.00-22.00 Kyokushin karate	jeugd vanaf 6 jaar jeugd vanaf 9 jaar dames/heren v.a. 15 jaar dames/heren v.a. 15 jaar
Vrijdag	18.00-19.00 boksen, 10 rondes van 3 min 19.30-21.00 Kyokushin fighting	dames/heren v.a. 15 jaar dames/heren v.a. 15 jaar
Zaterdag	10.00-11.00 Kickboksen 11.00-12.00 Kyokushin jeugdkarate 12.00-13.30 Kyokushin karate wedstr tr	jeugd vanaf 8 t/m 14 jaar jeugd van 6 t/m 14 jaar alle groepen v.a. 10 jaar

ingangsdatum: Januari 2012

Let op!!! Bij de recreatieve sporten mag er niet op het hoofd geraakt worden.

Dit is wel toegestaan bij wedstrijdtraining alleen in gedoseerde vorm.

Informatie over de lessen vindt u op www.klaverstede.nl

