



TECHNISCHE STAGE JIU-JITSU

Thema	Thema 1 – 4 ^e serie E-Bo-No Kata Thema 12 – vrije aanval
Docent	Thema 1 – Judith de Weerd en Gerben Fenstra Thema 12 – Pierre Drachman

Wanneer	ZATERDAG 19 MAART 2016
----------------	------------------------

Waar	Sporthal 'De Haverkamp' te Markelo
Tijd	10:00 – 12:00 uur
Deelname	Vanaf de leeftijd 12 jaar
Kosten	5 euro pp tot 16 jaar gratis
Meenemen	Mes en korte stok

Opmerking:

*Graag van tevoren opgeven voor deze stage.
Dit doe je door te mailen aan svenborst12@gmail.com onder vermelding van je naam en docent. Individueel opgeven mag, maar het liefst **1 mail** (met alle deelnemers) per sportschool/vereniging!*

Met sportieve groet,

DGCJJ Oost Nederland



Info met betrekking tot trainingsstages is ook te vinden op:

- www.jbn.nl > Districten > Oost Nederland > Trainingsstages > Jiu-jitsu
- www.facebook.com/groups/jiu-jitsuON/