

Jezelf kunnen verdedigen !

Wil jij je veiliger voelen? Sterker in je schoenen staan? Dit in een prettige omgeving met andere vrouwen leren? Geef je dan op voor de cursus "Zelfverdediging voor vrouwen" georganiseerd door B.A.S. Judo te Biddinghuizen

Op een leuke en veilige manier leer je jezelf eenvoudig te verdedigen in diverse praktijksituaties. De basis hiervan zijn technieken uit de Japanse zelfverdedigingskunst Jiu-Jitsu.

Startdatum: 10 januari 2008

Duur: 10 lessen van elk 1 uur

Voor: Vrouwen vanaf 12 jaar

Locatie: 't Koetshuis Biddinghuizen

Tijdstip: 20.00 – 21.00 uur

Kosten: € 25,- bij inschrijving en

€ 25,- contant te voldoen

bij de eerste les

Inschrijven: zie de achterzijde

van deze flyer

"Reageer snel en voor maandag 17 december want VOL=VOL"



Inschrijfformulier cursus "Zelfverdediging voor vrouwen"

Naam:
Adres:
Postcode:
Plaats:
Telefoonnummer:
E-mailadres:
Geboorte datum:

Wie te waarschuwen bij calamiteiten
naam/nummer:

Svp bij de training rekening houden met:

Handtekening:

Datum:



Inleveren of e-mailen naar:

Secretariaat B.A.S. Judo
T.a.v. mevrouw Herma Loohuis
Parksingel 55
8256 GG BIDDINGHUIZEN

e-mail: secretariaat@basjudo.nl (ook voor vragen en/of opmerkingen)

Let op: Je bent pas ingeschreven als de € 25,- is bijgeschreven op postgiro rekeningnummer: 282086 t.n.v. BAS Judo Biddinghuizen en het inschrijfformulier is ontvangen.