

Ashihara jeugdkarate

voor de jeugd van 7 tot 10 jaar

Wat is Ashihara Karate?

Ashihara Karate is een moderne karatevorm die door Europese karate experts is ontwikkeld. Bij het Ashihara Karate oefen je veel met een partner. Hierdoor is het Ashihara Karate heel erg leuk om te doen en leer je snel de verschillende karatetechnieken.

Wie kan er meedoen?

Je kan meedoen als je tussen de 7 en 10 jaar oud bent.

De oudere jeugd kan zich aansluiten bij de andere trainingsgroepen.

Wat krijg je op de karateles?

Je leert samen met je partner de verschillende trappen, stoten, blokkeringen, sparringen, zelfverdedigingstechnieken enz. Op de trapkussens oefen je samen met je partner de verschillende karatetrappen en stoten.

Ashihara Karate is leuk!

Doordat je veel met een partner traint is het Ashihara Karate heel erg leuk om te doen en leer je spelenderwijs de verschillende karatetrappen en stootcombinaties.

Behalve de ontwikkeling van je kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid, verbetert ook je zelfvertrouwen door de diverse zelfverdedigingstechnieken.

www.4defence.nl



Iedere woensdag van 17.30 - 18.30 uur in de grote sporthal van de La Salle

De training is elke woensdag van 17.30 tot 18.30 uur in de Grote Sporthal op het complex van De La Salle, Schijndelseweg 1-3 te Boxtel vlakbij het nieuwe zwembad.

Voordeel aanbieding!

Je kan 2 weken gratis meetrainingen. Hierna kun je voor €5,00 vier weken zonder verdere verplichtingen meetrainingen. Hierna beslis je vrijblijvend of je verder gaat met het karate.

Wil je meedoen of heb je nog vragen?

Kom dan langs op onze training of meld je telefonisch of schriftelijk aan bij 4Defence, Frans Staalstraat 7, 5281 CR Boxtel.

Telefoon: 0411 - 686 377 Mobiel 06 - 2143 1192

E-Mail info@4defence.nl Meer info www.4defence.nl

De spelregels

- Ik mag 2 weken gratis meetrainingen.
- Ik kan gebruik maken van de aanbieding om nog 4 weken extra te trainen voor slechts €5,00
- Ik ben niet verplicht om lid te worden na deze periode.
- Deze aanbieding mag slechts 1x per persoon gebruikt worden.
- Als je besluit lid te worden bedraagt de contributie €43,00 per kwartaal.
- Aan deze aanbieding zijn geen verdere verplichtingen en of kosten verbonden.



Jeugdkarate poster.cdr

Geef je op en doe mee!

Deze bon mag gekopieerd worden en verder gegeven!

Ashihara jeugdkarate

voor de jeugd van 7 tot 15 jaar

Wat is Ashihara Karate?

Ashihara Karate is een moderne karatevorm die door Europese karate experts is ontwikkeld. Bij het Ashihara Karate oefen je veel met een partner. Hierdoor is het Ashihara Karate heel erg leuk om te doen en leer je snel de verschillende karatetechnieken.

Wie kan er meedoen?

Je kan meedoen als je tussen de 7 en 15 jaar oud bent.

De oudere jeugd kan zich aansluiten bij de andere trainingsgroepen.

Wat krijg je op de karateles?

Je leert samen met je partner de verschillende trappen, stoten, blokkeringen, sparringen, zelfverdedigingstechnieken enz. Op de trapkussens oefen je samen met je partner de verschillende karatetrappen en stoten.

Ashihara Karate is leuk!

Doordat je veel met een partner traint is het Ashihara Karate heel erg leuk om te doen en leer je spelenderwijs de verschillende karatetrappen en stootcombinaties.

Behalve de ontwikkeling van je kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid, verbetert ook je zelfvertrouwen door de diverse zelfverdedigingstechnieken.

www.4defence.nl



Iedere woensdag van 18.30 - 19.30 uur in de grote sporthal van de La Salle

De training is elke woensdag van 18.30 tot 19.30 uur in de Grote Sporthal op het complex van De La Salle, Schijndelseweg 1-3 te Boxtel vlakbij het nieuwe zwembad.

Voordeel aanbieding!

Je kan 2 weken gratis meetrainingen. Hierna kun je voor €5,00 vier weken zonder verdere verplichtingen meetrainingen. Hierna beslis je vrijblijvend of je verder gaat met het karate.

Wil je meedoen of heb je nog vragen?

Kom dan langs op onze training of meld je telefonisch of schriftelijk aan bij 4Defence, Frans Staalstraat 7, 5281 CR Boxtel.

Telefoon: 0411 - 686 377 Mobiel 06 - 2143 1192

E-Mail info@4defence.nl Meer info www.4defence.nl

De spelregels

- Ik mag 2 weken gratis meetrainingen.
- Ik kan gebruik maken van de aanbieding om nog 4 weken extra te trainen voor slechts €5,00
- Ik ben niet verplicht om lid te worden na deze periode.
- Deze aanbieding mag slechts 1x per persoon gebruikt worden.
- Als je besluit lid te worden bedraagt de contributie €43,00 per kwartaal.
- Aan deze aanbieding zijn geen verdere verplichtingen en of kosten verbonden.



Jeugdkarate poster.cdr

Geef je op en doe mee!

Deze bon mag gekopieerd worden en verder gegeven!

Ashihara jeugdkarate voor de jeugd van 7 tot 15 jaar

Wat is Ashihara Karate?

Ashihara Karate is een moderne karatevorm die door Europese karate experts is ontwikkeld. Bij het Ashihara Karate oefen je veel met een partner. Hierdoor is het Ashihara Karate heel erg leuk om te doen en leer je snel de verschillende karatetechnieken.

Wie kan er meedoen?

Je kan meedoen als je tussen de 7 en 15 jaar oud bent.

De oudere deelnemers kunnen zich aansluiten bij de andere trainingsgroepen.

Wat krijg je op de karateles?

Je leert samen met je partner de verschillende trappen, stoten, blokkeringen, sparringen, zelfverdedigingstechnieken enz. Op de trapkussens oefen je samen met je partner de verschillende karatetrappen en stoten.

Ashihara Karate is leuk!

Doordat je veel met een partner traint is het Ashihara Karate heel erg leuk om te doen en leer je spelenderwijs de verschillende karatetrappen en stootcombinaties.

Behalve de ontwikkeling van je kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid, verbetert ook je zelfvertrouwen door de diverse zelfverdedigingstechnieken.

www.4defence.nl



Elke woensdag van 17.30-18.30 en van 18.30-19.30 uur in de grote Sporthal van de La Salle

De training is elke woensdag van 17.30-18.30 en van 18.30 tot 19.30 uur in de Grote Sporthal op het complex van De La Salle, Schijndelseweg 1-3 te Boxtel achter het nieuwe zwembad.

Voordeel aanbieding!

Je kan 2 weken gratis meetrainingen. Hierna kun je voor €5,00 vier weken zonder verdere verplichtingen meetrainingen. Hierna beslis je vrijblijvend of je verder gaat met het karate.

Wil je meedoen of heb je nog vragen?

Kom dan langs op onze training of meld je telefonisch of schriftelijk aan bij 4Defence, Frans Staelstraat 7, 5281 CR Boxtel.

Telefoon: 0411 - 686 377 Mobiel 06 - 2143 1192

E-Mail info@4defence.nl Meer info www.4defence.nl

De spelregels

- Ik mag 2 weken gratis meetrainingen.
- Ik kan gebruik maken van de aanbieding om nog 4 weken extra te trainen voor slechts €5,00
- Ik ben niet verplicht om lid te worden na deze periode.
- Deze aanbieding mag slechts 1x per persoon gebruikt worden.
- Als je besluit lid te worden bedraagt de contributie €43,00 per kwartaal.
- Aan deze aanbieding zijn geen verdere verplichtingen en of kosten verbonden.



Jeugdkarate poster.cdr

Geef je op en doe mee!

Deze bon mag gekopieerd worden en verder gegeven!