

## Maart 2013

WEEK 9 -- 25/02 t/m 03/03			
MA	25	Programmatraining	Rudi
DO	28	Karate	Matthias
DO	28	STT Tomonokai	Zwijndrecht

WEEK 10 -- 04/03 t/m 10/03			
MA	04	Training in T-shirt	Matthias
DO	07	Neerhaaltechnieken	Rudi

WEEK 11 -- 11/03 t/m 17/03			
MA	11	Kansetsu waza (klemmen)	Rudi
WO	13	Kadertraining Tomonokai	Wijnegem
DO	14	Aanval: Polen	Matthias

WEEK 12 -- 18/03 t/m 24/03			
MA	18	Kateme waza (grond)	Matthias
DO	21	Kata 1e Dan	Rudi
VR	22	STT Tomonokai	Zwijndrecht

WEEK 13 -- 25/03 t/m 31/03			
MA	25	Programmatraining	
MA	25	Examen	ALLE
DO	28	Wurgingen (verdediging)	Rudi

# JU-JITSU BELGISCH

## KAMPIOENSCHAP

### Mons - Flénu

02-03/03/2013

DUO SYSTEME

FIGHTING

NE WAZA

TO BE THE BEST



M ♥ NS

randstad





Infos: Claude Bolle - champjujitsu@gmail.com (+32 496 51 42 27)

Inscriptie: ansf.jujitsu@belgacorn.net

De plaats: Sporthal Flénu, Rue des produits, 16 - 7012 Flénu.be

