

November 2016

MA	1	Allerheiligen - geen training	
DO	3	Blauw (stok)	
MA	7	Goshin jitsu do kata (serie 1 - 3)	
DO	10	Karate	
MA	14	Kanteltechnieken	
DO	17	Blauw (pistool)	
MA	21	Aanval pols(en)	
DO	24	Sutemi waza (offerworpen)	
MA	28	Opleidingen	

December 2016

DO	1	Ju jitsu do kata	
MA	5	Aanval 1 of 2 revers	
DO	8	Overnames	
MA	12	Randori Contact	
DO	15	Programma oranje	
MA	19	Progammatraining & Examen	
DO	22	Karate (basis)	
MA	26	Kerstverlof - geen training	
DO	29		