



# BUDOROOSTER

MAANDAG 22 JULI T/M ZONDAG 1 SEPTEMBER 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					10.00-11.15 BRAZILIAN JIU-JITSU  7 t/m 13 jr	10.00-12.00 OPEN MAT  vrij trainen in de dojo
					11.15-12.30 BRAZILIAN JIU-JITSU  vanaf 14 jr	vanaf 16 jr
	17.00-18.00 KICKBOKSEN  5 t/m 11 jr		17.00-17.45 JUDO  3 t/m 7 jr			
	18.00-19.00 KICKBOKSEN  12 t/m 15 jr	18.00-18.45 KARATE  5 t/m 13 jr  <i>beginners witte band</i>	18.00-19.00 JUDO  8 t/m 13 jr			
19.00-21.00 OPEN MAT  vrij trainen in de dojo  vanaf 16 jr	19.00-20.00 KICKBOKSEN  vanaf 16 jr	19.00-20.00 KARATE  8 t/m 13 jr  <i>gevorderden vanaf gele band</i>	19.00-20.00 JUDO  vanaf 14 jr	19.00-21.00 OPEN MAT  vrij trainen in de dojo  vanaf 16 jr		
	20.00 -21.00 SYSTEMA  vanaf 16 jr	20.00-21.00 KARATE  vanaf 14 jr	20.00-21.00 BOKSEN  vanaf 14 jr			

PERSONAL TRAINING OP AFSpraak

Weerbaarheid | Rots & Water | Bokscoaching | Kickboksen | Karate

MEER INFO OF EEN GRATIS PROEFLES?

Budocentrumchikara.nl | info@budocentrumchikara.nl | 06 - 45 680 317

