

Zelfverdediging

voor vrouwen (17+)



Zelfverdediging is een zeer praktische wijze, van jezelf verdedigen tegen ongewenste gebeurtenissen, dat inspeelt op de huidige agressie van deze tijd.

De technieken zijn zeer effectief, betrouwbaar, eenvoudig en heel gemakkelijk te leren. Waardoor deze technieken kunnen worden uitgevoerd in allerlei situaties ongeacht wat uw lichamelijke conditie, kracht of leeftijd is.

Meld je nu aan voor de 10-weekse cursus!!!

info@funenfit.com

Startdatum van de volgende cursus is:

Dinsdag 26 februari 2019

Prijs: € 85,00 voor 10 weken

In ons zelfverdedigingsaanbod leert u:

- omgaan met verschillende agressie conflicten.
- gericht te stoten en te trappen.
- bepakkingen op het lichaam en deze te neutraliseren.
- met gebruik van alledaagse voorwerpen uzelf te verdedigen.
- om te gaan met bepakkingen bij uw armen, polsen en uw nek.



Budocentrum Fun & Fit

Postadres:

Overweersepolderdijk 58

1442 AE Purmerend

Telefoon 0299-690872

Mobiel 06-51 494 948

E-mail info@funenfit.com

Budocentrum Fun & Fit

**DE BUDOSCHOOL WAAR SPORTIVITEIT
EN PLEZIER BOVENAAN STAAN!**