









PROGRAM FOR 26. SÆSON I BUDO SKOLEN ZANSHIN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
JIU-JITSU Begynder/Øvede Kl. 18.00 - 19.30 11 - 15 år Hold: 3	ACS Atemi Combat System Beg./Øvede Kl. 18.00 - 19.30 Voksne Hold: 6	JIU-JITSU Begyndere Kl. 17.30 - 18.30 6 - 10 år Hold: 14	JIU-JITSU Beg./Øvede Kl. 18.00 - 19.30 Voksne Hold: 4 + 5			
JIU-JITSU KAMPTRÆNING Alle Kl. 19.30 - 21.00 Hold: 10	ACS Atemi Combat System Øvede/Forts Kl. 19.30 - 21.00 Voksne Hold: 8	JIU-JITSU Øvede/Forts Kl. 18.30 - 20.00 7 - 15 år Hold: 2		Fri træning efter	Fri træning efter aftale	Der vil løbende blive arrangeret weekendkurser med
				aftale		instruktører fra ind & udland.
						Der vil ligeledes blive arrangeret weekendtræning med andre klubber.
STYRKE-TRÆNING kl. 16.30 - 22.00 Kl 12.00 - 1400 kun efter aftale	STYRKE-TRÆNING kl. 16.30 - 22.00	STYRKE-TRÆNING kl. 16.30 - 22.00 Kl 12.00 - 1400 kun efter aftale	STYRKE-TRÆNING kl. 16.30.00 - 22.00	STYRKE-TRÆNING Kl. 12.00 - 15.30		

HUSK:

DU HAR **2 GRATIS**
PRØVE LEKTIONER I:

JIU-JITSU ELLER ACS,
(Atemi Combat System)

INDEN
DU INDMELDER DIG IND I
BSZ

STYRKETRÆNING:
PRØVETIME OG

GRATIS
TRÆNINGSPROGRAM.

BEMÆRK:
DER ER GRATIS
TRÆNING I
STYRKETRÆNINGSRUM,
HVIS DU TRÆNER JJ
ELLER ACS

**TRÆNING
ER
LIVSPLEJE**



BUDO SKOLEN ZANSHIN

Mejerivej 1, 5471 Sønderød, Tlf: 4016 5066

E-mail: Info@zanshin.dk

Motion • Selvforsvar • Kampkunst • Sundhed

Besøg os på: www.zanshin.dk eller Facebook, søg på Budo Skolen Zanshin