



ER DU UTRYG NÅR DU GÅR UDE, EFTER MØRKETS FREMBRUD ?



KAN DU FORSVARE DIG SELV ????

"Skriv/Ring til mig når du er kommet hjem."

"Call me when You get home"

Løsningen finder du her: BUDO SKOLEN ZANSHIN

Vi har dygtige instruktører der på kort tid kan lære dig brugbare og meget enkelte og effektive teknikker, så du ved, du kan forsvare dig selv i en given situation.

Der bliver også arbejdet med mental træning, der styrker selvværdet som højner din selvtillid.

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Deltagere & aldersgrænser: Piger/Damer (kom gerne Mor & Datter), Fra 14 år

Udgangspunkt: INGEN, hverken krav om kondition eller anden form for kendskab til selvforsvar mv.

Påklædning: Afslappet træningstøj.

Sted: Budo Skolen Zanshin, Mejerivej 1, Søndersø.

Pris: 300,00 kr. for 2 x Søndagsundervisning, Fra kl. 09.00 til kl. 13.00

Pause: Mulighed for køb af forfriskninger i vore Café

Tidspunkt: **Mulighed A:** **Mulighed B:**
30. Maj/21 & 6. Juni/21 **13. Juni/21 & 20. Juni/21**

Sidste tilmelding: **27. maj/21** **10. juni/21**

TILMELDING:

På telefon: 4016 5066

Hjemmeside: www.zanshin.dk

Facebook: <https://www.facebook.com/budoskolezanshin>

Mail: info@zanshin.dk

Betaling: MobilePay: 4016 5066, ved tilmelding

Ring på 4016 5066



YDERLIGE INFO:



Med sportslig hilsen og vi ses

TEAM ZANSHIN

