

Renshu Fights en Judo Ver. Grootegast nodigen u uit voor deelname aan de:

Ne-Waza Stage BJJ-Judo

(eindigen in een wurging, sankaku of klem op de elleboog)

Datum: 23 december 2017.

Locatie: Dojo Kardinge, Kardingerplein 1 in Groningen.

Tijd: 13:00 – 15:00 instructie en van 15:00 – 16:00 rollen/randori.



Docent: Duane van
Helvoirt,
1^{ste} graads black belt
BJJ en 1^{ste} dan Judo.

Voor wie: iedereen vanaf 15 jaar en ouder met interesse voor het BJJ en/of Ne Waza Judo.

Opgave: via de mail naar barryvandorssen@hotmail.com of wietsewart@hotmail.com.

Sluiting inschrijving: woensdag de 20ste december 20:00 uur.

Kosten: 15 euro.

Betalen: aan de deur.

Met vriendelijke groet,

Barry van Dorssen en

Wietse Swart.