



Sport en Cultuurcentrum De Valkaart, Albrecht Rodenbachstraat 42, 8020 Oostkamp
GSM 0495/52 16 38 – info@jeffspeakman.be – www.jeffspeakman.be

ORGANISEERT

ZELFVERDEDIGING VOOR VROUWEN

Krijg meer zelfvertrouwen, verbeter je conditie en je lenigheid, leer je beter te verdedigen.



Cursus :

- van maandag 30 september 2013 tot en met maandag 25 november 2013
- elke maandag van 20u30 tot 21u30
- een reeks van 8 lessen
- rustige sfeer met ervaren lesgevers
- voor iedereen vanaf 16 jaar
- kostprijs : € 45,00
- kledij : t-shirt en een losse broek (bv. trainingsbroek)



In samenwerking met