



JIU-JITSU 2012 2^e helft ACTIVITEITEN DISTRICT NOORD-NEDERLAND

22 Sept 2012	14:00-16:00	Kosten € 5,-	District training	Deelname voor alle volwassenen Stoot en traptechnieken door Johan de Vries	Sportstad Abe Lenstra B.23Q HEERENVEEN
23 Sept 2012	10.00 – 12.00	Kosten geen tm17 j	District training	Deelname voor alle leeftijden Wedstrijden door Esther Oostlander Vanaf 18 jaar € 5,-	Sportstad Abe Lenstra B.23Q HEERENVEEN
13 Okt 2012	10.00 – 12.00	Kosten € 5,-	District training	Deelname volwassenen vanaf groene band Examen training door Jaap Schuitema	Asahi Thorbeckelaan 2 ASSEN
21 Okt 2012	10.00 – 12.00	Kosten geen tm17 j	District Training	Deelname voor alle leeftijden Wedstrijden door Colin Kist Vanaf 18 jaar € 5,-	Sportstad Abe Lenstra B.23Q HEERENVEEN
24 Nov 2012	14.00 – 16.00	Kosten € 5,-	District training	Deelname voor alle volwassenen Overnames door Colin Kist	Sportstad Abe Lenstra B.23Q HEERENVEEN
25 Nov 2012	10:00-12:00	Kosten geen tm17 j	District training	Deelname voor alle leeftijden Wedstrijden door Esther Oostlander Vanaf 18 jaar € 5,-	Sportstad Abe Lenstra B.23Q HEERENVEEN
8 Dec 2012	Aanvang 19.00	Jiu-Jitsu Dan examens			Asahi Thorbeckelaan 2 ASSEN

Bij alle activiteiten kun je als deelnemer in je JBN paspoort een aantekening laten maken door een lid van de Jiu-Jitsu Commissie Noord Nederland, zodat je aan je leraar kunt laten zien dat je deelgenomen hebt en voldoende stage-ervaring hebt om het examen voor de volgende Kyu te mogen doen (per leraar verschillend).



**Districtstrainingen: voor iedereen
KOM en doe MEE**

Voor verdere informatie: Frank.Zwiers@vodafonevast.nl
Let op: 20 januari COLIN KIST TOERNOOI te Steenwijk

