



Hikari

Dojo: Panneroodstraat 1 – 1503 XH Zaandam Tel: 075-617 45 77 E-mail: info@hikari.nl Internet: www.hikari.nl

Uitnodiging

Hierbij nodig ik jullie uit om eens lekker mee te komen kijken (lees: meedoen) tijdens ons recreatietrainingsuurtje aan de Panneroodstraat 1, te Zaandam.

Dit uurtje is speciaal ingericht voor de hard werkende man en/of vrouw die het eigenlijk niet durft toe te geven ook zelf wel eens iets wil leren over judo of wat aan sport wil doen.

Op elke maandag en donderdag van 21.00 tot 22.00 is er zo'n training waar we hoofdzakelijk de technieken van de sport proberen onder de knie te krijgen. Daarnaast proberen we ook de conditie te verbeteren. De echte diehards doen zo af en toe ook nog eens een partijtje.

Doordat we ervan bewust zijn dat allen de volgende dag weer fris op het werk moeten verschijnen, doen we alles met mate en onder leiding van onze zeer ervaren hoofdtrainer, Herman Debrot (krachttrainer van de gebroeders van der Geest). We proberen dus zo veel mogelijk blessures te vermijden! Hierbij wordt er ook rekening mee gehouden wanneer je totaal geen ervaring hebt en of geen conditie hebt. Schaam je dus nooit als het je even teveel wordt en dus moet afhaken. Je zult nooit minderwaardig worden aan gekeken!

Kortom: Wil je iets om even lekker voor jezelf te hebben, je dagelijkse rompslomp te vergeten, een gezellige avond te hebben en tegelijkertijd ook nog iets gezonds met je lichaam doen? Kom dan op maandag en of donderdag.

Uiteraard zijn de eerste 2 lessen op proef en dus gratis. Ook is het geen probleem als je geen judopak kan regelen om in een joggingbroek en T-shirt komt.

Tot maandag en/of donderdag

Erwin Timmers.

Je kunt natuurlijk ook kiezen voor Jiu-Jitsu, Karate of Aikido op een van de andere dagen, dit op dezelfde voorwaarden.