



# SAI SEI KAN

WWW.KARATEOUDENAARDE.BE

再生館

**TRAININGSZAAL Dojo 't SPORTKOT**

Sompelplein 39b 9700 Oudenaarde – Leupegem

**Hoofdlesgever: Theo Lint 5de Dan JKA -Trainer A**

Jeugd sportbegeleider en Seniorensportbegeleider

Hulplesgevers: alle bruine en zwarte gordels JKA

GSM: 0475 / 521 976 Mail: [theo.lint@skynet.be](mailto:theo.lint@skynet.be)



**SEPTEMBER 2024: MAAND VAN DE SPORTCLUBS**

**!!! Extra initiatielessen starters !!!**

## TRAINING JEUGD

Din: 18u30 - 19u30 (7-8 jaar)

Din: 18u30 - 20u00 (9-13 jaar)

Vrij: 19u - 20u (10-13 jaar)



## TRAINING 14+

Din: 20u00 - 21u30

Kihon - Kumite - Kata

Vrij: 20u00 - 21u30

+ Conditie - Kumite

Zat: 10u00 - 11u30 Individuele Coaching + Examen

**!!! Drie gratis proeftrainingen !!!**



**De waarden in onze JKA Karate leerschool zijn:**  
karaktersterkte, betrouwbaarheid, inzet, moed, respect, zelfcontrole

Ons nieuw seizoen start op **dinsdag 20 augustus 2024**