

Geachte collega's en medesporters,

**Eelco de Boer (mede oprichter van de SKN!) komt op donderdag 11 maart 2010 een stage verzorgen met als onderwerpen:**

- Shintai no Kata (1<sup>e</sup> Dan Kata);
- Worpen, klemmen en verwurgingen welke voorkomen in het Karate-Jitsu zoals door de SKN onderwezen wordt.

Ik hoop dat een ieder deze **GRATIS** stage komt volgen zodat wij een volle mat hebben en we er een leuke en leerzame stage van kunnen maken.

TIJDSTIP AANVANG: 19:30 uur precies!

AFLOOP MAX. 21:30 uur.

LOCATIE: Budocentrum Julianadorp

De stage wordt gehouden tijdens de normale karatelessen van Paul Jansen.

Met vriendelijke groet,

Paul Jansen