



Marathontraining 8 april 2017

trainingschema



Onze (en andere) jeugd

- om 14.00u beginnen we met een leuke **JUDO**-training onder leiding van PAUL CRAUWELS
- om 15.00u leert ALEXANDER ons met stokken “speel-vechten” tijdens een les **ESCRIMA**
- om 16.00u zal TOM ons een paar **KARATE**-truukjes aanleren; joehoe!
- elke les duurt 50 minuten en dan hebben we 10 minuutjes plas- en drinkpauze
- om 17.00u is het **PANNENKOEKENFEEST!** én we krijgen nog een *speelgoed(je)!*

Onze volwassenen

Deze keer hebben we het aanbod ietsje veranderd (en hopelijk verbeterd ☺). Er zijn vier lessen waar iedereen samen aan deelneemt. De leken krijgen initiatie, geholpen door de ervaren beoefenaars. Daartussen zijn er telkens twee gelijklopende lessen waartussen je kan kiezen. Daar kan dan iets intensiever getraind worden, maar nog altijd met voldoende aandacht voor beginners!

- 20.00 tot 21.00u: **BOKSEN** o.l.v. JOOST DELEERSNYDER (thaibokser, judoka)
- 21.15 tot 22.15u: **WING CHUN** (Marc De Maeyer) of **MACS** (Joost Deleersnyder)
- 22.30 tot 23.30u: **ESCRIMA** (Marc De Maeyer) of **BJJ** (Juan De La Fuente)
- 24.00 tot 01.00u: **JU-JITSU-FIGHTING** o.l.v. JIMMY WOUTERS (VJJF bondscoach fighting)
- 01.15 tot 02.15u: **JJ-FIGHTING** (Jimmy Wouters) of **KNIFE-DEFENCE** (Paul Pauwels)
- 02.30 tot 03.30u: **GOSHIN JUTSU** (Paul Pauwels) of **JUDO** (Juan De La Fuente)
- 04.00 tot 05.00u: **KARATE** o.l.v. STEPHANE CASTRIQUE (Chief-instructor SKI-Belgium)
- 05.15 tot 06.15u: **KARATE** (Stephane Castrique) of **JUDO** (Tim Verbergt)
- 06.30 tot 07.30u: **TAI CHI** o.l.v. KRIS VAN CAPPELLEN (certified instructor)
- 07.30 tot 08.00u: **MASSAGE** door jullie zelf gegeven (o.l.v. Marlene Wörner)
- elke les duurt een volledig uur en dan hebben we 15 minuutjes plas- en drinkpauze
- van 23.30 tot 24u en van 3.30 tot 4u hebben we telkens een half uur pauze + soep
- van 8 tot 8.30u heeft iedereen de gelegenheid om te douchen
- om 8.30u steken we de benen onder de tafel om te genieten van een heerlijk **ONTBIJT!**

PARKINSON & KILIMANJARO