



## Marathon training Satori Kwai 2013

Nachtversie

### Kinderen

14.00 – 14.20	FILIP VERFAILLIE	Opwarming
14.20 – 15.10	TIM & STEF	Judo
15.20 – 16.10	FRANK ENGELEN	Ju Jitsu Stijl Van Haesendonck
16.20 – 17.10	PJ BOSMA	Shin Gi Tai Budo
17.20 – 18.10	CHARLES GOOSSENS	Escrime / Filipijns Boksen
18.10 – 19.00	PAUL & MARLENE	PANNENKOEKENFEEST

### VOLWASSENEN

20.00 – 21.00	HUGO CHAUVEAU	Aiki jujitsu yosiekan: suwari waza
21.15 – 22.15	FRANK ENGELEN	Ju Jitsu F.V.H. Open Systeem
22.30 – 23.30	CHARLES GOOSSENS	Escrime
24.00 – 01.00	HUGO CHAUVEAU	Aiki jujitsu Yoseikan: sutemi waza
01.15 – 02.15	PJ BOSMA	Grappling
02.30 – 03.30	CHARLES GOOSSENS	Filipijns Boksen (panantukan)
04.00 – 05.00	PAUL PAUWELS	Karate
05.15 – 06.15	PJ BOSMA	Shin Gi Tai BUDO
06.30 – 07.30	TIM & STEF	Judo
07.30 – 08.00	MARLENE WÖRNER	Marlene's massage half-uurtje
08.00 – 08.30	ALLEN	Doucheke
08.30 – 09.30	ALLEN	Ontbijt