



KARATE-DO SAN

Karate-do SAN trapt het nieuwe seizoen in stijl af

Karate-do SAN leraar Con Voermans is in samenwerking met Miranda Pertijs van Trivium Sports afgelopen zondag het karate seizoen 2015 / 2016 in stijl begonnen. Deze zware pittige doch leerzame maar vooral inspireerde bootcamp werd goed ontvangen bij de deelnemers. Loop trainingen, zowel duur als sprint, maar ook de afwisseling van boomstam lopen, werpen etc was een aangename afwisseling voor de deelnemers. Met name de actie reactie oefening, een 3 kg zware medicine bal moest met de buikspieren opgevangen worden, was een oefening waar de “niet” karateka’s aan moesten wennen. Reageren op de worp en ja wanneer je net iets te laat bent, komt zo’n bal toch weleens even wat harder door, de tip voor de vakantie, blijf je buikspieren goed oefenen waren niet voor dovenmans oren geweest!



Con met enkele deelnemers van de bootcamp

Karate-do SAN heeft leden uit de volgende plaatsen: Bergen op Zoom, Roosendaal, Etten-Leur, Oudenbosch, Breda, Hoeven, Rucphen, Oud-Gastel, Prinsenbeek en Essen (Bel).

Agenda tip:

- 1 en 3 september starten we in Roosendaal,
- 2 september in Etten-Leur weer met de karatetrainingen
- 18 juni 2016, te Roosendaal, in de Roos: 14e open West Brabantse

Wilt u inlichtingen over karate, weerbaarheid, privé trainingen of mentale coaching:
www.karatedosan.nl 06-24222772, of kom gezellig langs, de eerste 2 trainingen zijn gratis