



# WORD

ZELFVERZEKERD



Mentaal en fysiek zelfverzekerd door realistische zelfverdedigingstrainingen.

## Zelfverdediging

- Volwassenen  
€32,50 per maand voor 2 x per week trainen
- Kinderen leeftijd 10+  
€22,50 per maand voor 1 x trainen per week

1e proefles gratis!

## Personal training

- Zelfverdediging
- Padtraining
- €40 per sessie van +/- 45 minuten

## Bootcamp Fight

- Volwassenen  
32,50 per maand voor 2 x per week trainen
- Kinderen leeftijd 10+  
€22,50 per maand 1 x per week trainen.
- Volwassenen als kinderen komen in dezelfde groep

1e proefles gratis!