



Kom lekker mee doen!

Gratis sporten in Sportzaal

DE WIEKSLAG.

Wil je fitter worden, meer energie krijgen of leren hoe je jezelf kunt verdedigen?

Elke woensdagavond geven **De Getrainde Vuisten** en het **Wijkberaad Kraayenstein** gratis lessen fitness en zelfverdediging in De Wiekslag.

Samen maken we Kraayenstein fitter, sterker en gezelliger!

Woensdagavond - Doe je mee?

19:00 – 19:45 Fitness & Weerbaarheid.

19:45 – 20:30 Zelfverdediging & Jiu Jitsu

Locatie: Sportzaal De Wiekslag –

Molenbrink 68, Den Haag.

Meedoen of een vraag? Bel of Whatsapp:

Alexander Eerhart 06-41214258

Email: degetraindevuisten.inf@gmail.com

