



de getrainde vuisten

Zelfverdediging, zelfvertrouwen en weerbaarheid

De Getrainde Vuisten verzorgt gratis cursussen zelfverdediging voor eenieder die wil werken aan zelfvertrouwen en weerbaarheid.

-vrijdag 11:00 – 13:00: Zelfverdediging jiu jitsu

-zondag 14:00 – 16:00: Pack Mee Pai Kung Fu

Lokatie: Wijkcentrum Mariahoeve
Ivoorhorst 155, Den Haag

Telefoon/whatsapp: 06 13524568

Email: info@degetraindevuisten.nl

Website: degetraindevuisten.nl