

PENCAK SILAT

Wij zijn een vereniging die saamhorigheid en respect nastreeft. Een ieder die bij ons lessen volgt kan dit op zijn of haar eigen niveau doen. Wij verwachten alleen een maximale inzet.

Daar de technieken en oefeningen redelijk moeilijk zijn voor de allerkleinsten is de minimale leeftijd voor deelname 8 jaar afhankelijk van eerdere ervaring met vechtsport.



Setia Hati Zaandijk is lid van de
Nederlandse Pencak Silat Federatie,
Onderdeel van Nieuwe Kansen Sport en de
wereldfederatie Persilat



PENCAK SILAT VERENIGING SETIA HATI ZAANDIJK

Trainingen :

Gymzaal basisschool De Zoeker
Adres : Fortuinweg 12 te Zaandijk
Tel : 075-6400640 / 06-28293847
info@shzaandijk.nl
www.shzaandijk.nl

**INDONESISCHE
ZELFVERDEDIGING**

PENCAK SILAT SETIA HATI ZAANDIJK



**Zelfverdediging, stijl,
balans, conditie**



WWW.SHZAANDIJK.NL

SETIA HATI ZAANDIJK

PENCAK SILAT SETIA HATI ZAANDIJK

INDONESISCHE ZELFVERDEDIGING

Pencak Silat is een Indonesische verdedigingskunst die zich kenmerkt door zijn sierlijke bewegingen. Er zijn honderden varianten van deze vechtkunst.

Setia Hati komt uit de regio Madiun, Oost-Java.

Onze stijl bestaat ook uit allerlei worpen, klemmen en verwurgingen uit judo en jiu jitsu als aanvulling op de Pencak Silat bewegingen. Veel aandacht gaat ook naar conditie training, lenigheid, beheersing, balansoefening en stijl. Wij nemen deel aan landelijke activiteiten van de NPSF.

Een proefles volgen is gratis.



KOSTEN LIDMAATSCHAP:

Kosten jeugd-junior (tm 15jaar) Dinsdag (1.5 uur) Zaterdag (2 uur) Beide dagen	12.00€ p/mnd 15.00€ p/mnd 23.00€ p/mnd
Kosten Senior (16 of ouder) Dinsdag Zaterdag Beide dagen	15.00€ p/mnd 18.00€ p/mnd 28.00€ p/mnd
Lidmaatschap NPSF	In overleg
Inschrijfgeld incl. Badge	5.00€



TRAININGEN:

Dinsdag 19.00-20.30	Volwassenen Jeugd
Zaterdag 9.00-11.00	gevorderden Jeugd en volwas- senen
Zondag	Workshops en Kadertraining

