Beste degen schermers,

Op 9 en 10 september zullen wij starten met de eerste trainingsstage van dit seizoen onder leiding van bondscoach Gabor Salamon en de trainers van het DBT.

De training vindt plaats in zaal Cartoon, Gerrit Th. Rotmanlaan 28 te Almere. Aanvang beide dagen 9.00 uur (ontvangst) 9.30 uur (start) geschatte eindtijd op beide dagen is 16.30 uur.

Het programma van deze twee dagen zal bestaan uit:

* General physical exercises
* Stability excercises
* Foot work
* Partner exercises
* Long and intensive individual and group lessons
* Fencing endurance work load
* Development of tactical knowledges
* Info new season and questions from fencers or parents

Daarnaast zal er op zondag nog een programma komen voor vereniging trainers in samenwerking met de NAS.

Aanmelden kan door je betaling over te maken op het KNAS rekeningnummer NL21 INGB 0680311955. Vermeld dan je naam en training september degen 2017.

De kosten voor dit gehele weekend bedragen 45 euro. Drank en Lunch graag zelf meenemen, er is een kantine met koffie (tegen betaling) en er is een supermarkt dichtbij.

Nb.

Voor de deelnemers komende zaterdag in Bocholt, onze sponsor WFW is hier aanwezig en je krijgt 15% korting op je aankopen.

Sportieve groet,

Namens bondscoach Gabor Salamon en het DBT.