

Kom i gang med

# 柔術 Ju Jitsu

i Hødbjerg

**Ved at træne ju jitsu lærer du selvforsvar, samtidig får du sjov og varieret træning for din krop!** Ju jitsu er alsidig kampsport, anvendelig selvforsvar og motion der giver godt humør!

**Børnehold (6-11 år):**

Tirsdage 17:00-18:00

**Ungdomshold (12-15 år):**

Tirsdage 18:00-19:15

**Voksne:** Tirsdage 18:00-19:15,  
Torsdage 20:30-22:00

HØST-hallen, Mejsevej 1, Hødbjerg

<http://jujitsu.langton.dk>  
[hødbjerg.jujitsu@gmail.com](mailto:hødbjerg.jujitsu@gmail.com)

**Optag af begyndere sker i september og januar!**

