

ZELFVERDEDIGING

Naam club	UMAS				
Website	www.umas.be				
Inschrijven	umas@telenet.be				
Adres	Stedelijk Sportstadion - Spanjestraat 181				
Programma	1/05/2026	20u00	21u30	Min. 13 jaar	Initiaties zelfverdediging
	8/05/2026				
Wat meebrengen?	Sportieve kledij & flesje water				