



Babytank Martial Arts Proefles document

We vinden het geweldig dat je een proefles komt volgen! Om het jou gemakkelijk te maken, hebben we dit document opgesteld zodat je weet wat je kunt verwachten en hoe je je kunt voorbereiden. Mocht er alsnog iets niet duidelijk zijn, staan we graag voor je klaar om je vragen te beantwoorden!

Waar moet ik zijn en hoe laat?

Het adres voor de desbetreffende locatie vind je op de website onder het stukje lestijden. Kom je in Hedel meedoen? Dan kom je naar de Kasteellaan 71. Dit is de sporthal de Hooge Wal. Je kunt hier gemakkelijk parkeren. Zorg dat je altijd 15 minuten voor aanvang van de les aanwezig bent. Op die manier ben je niet te vroeg (hoef je niet te wachten) en kun je even kennismaken met je instructeur en teamgenoten. Ook kun je dan eventuele bijzonderheden bespreken voordat de les begint.

Doe ik de hele les mee?

Dat mag je zelf bepalen. We begrijpen dat je wellicht niet gewend bent aan het doen van een vechtsport of fysieke inspanning. Wil je liever even kijken of af en toe wat rust pakken? Geen probleem!

Wat als ik dingen niet begrijp of nog niet kan?

Daar zijn wij (als team) voor. We zijn allemaal op dezelfde manier als jij gestart, zonder ervaring en nieuwsgierig naar wat Braziliaans Jiu-Jitsu is. Je instructeur en trainingsmaatje zullen je dan ook geduldig helpen om de technieken uit te voeren, van warming-up tot aan alle klemmen.

Ik moet erg wennen aan fysiek contact, kun je daarbij helpen?

Geef dit altijd even aan! Hoewel iedereen zich altijd correct gedraagt, kunnen wij heel goed begrijpen dat contact met een vreemde intimiderend kan zijn. Jij en je instructeur kiezen dan samen een trainingspartner waar je je prettig bij voelt. Overigens is het voor ons een absolute hoofdzaak dat iedereen zich prettig en veilig voelt in en om de les. Niet voor niets hebben we daar de nodige protocollen voor opgesteld, welke je ook op de website terug kunt vinden.

Wat moet ik allemaal meenemen?

Voor je proefles volstaat het als je normale sportkleding meeneemt, zonder ritsen of andere scherpe delen. We sporten op blote voeten, dus slippers of ander schoeisel dat geschikt is om snel aan en uit te doen neem je mee om van de kleedkamer naar de mat of toilet te gaan. Tijdens de les ga je natuurlijk zweten, dus neem ook een flesje water mee!

Na afloop van de les is er de gelegenheid om te douchen, wanneer je dat wenst neem je hiervoor je eigen spullen mee.

Ik heb nog een vraag!

Mail dan even naar michel@babytank.nl of bel/stuur een bericht naar 06-43544814.