

Kondisjon
Konsentrasjon
Mental trening
Selvtillit
Spent
Styrke

Kyokushinkai Karate

Kata – Kamp – Selvforsvar - Grunnteknikker

I Kyokushin karate trenes både tradisjonell karate og fullkontakt kamp
Allsidig trening, passer alle nivåer fra mosjonist til aktiv konkurranseutøver
Eget barneparti (5. – 7. klasse) trener samtidig med voksne, familierabatt

Kontinuerlig opptak fra 23. januar
2 ukers gratis prøvetid

Treningstider

Mandag: 18:00 – 19:30 (fra 5. klasse)

Onsdag: 17:00 – 18:30 (fra 8. klasse)

Sted

Lade, Håkon Magnussons gate 5
Gymsalen til Evo (voksenopplæring)

Pris

Barn kr 550,- pr halvår

Voksne 650,- pr halvår



www.nidaroskarate.com