

Kondisjon  
Konsentrasjon  
Mental trening  
Selvtillit  
Spensst  
Styrke

# Gratis Trening frem til Jul!!!

## **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 (3. – 7. klasse) trener samtidig med voksne.

Kontinuerlig opptak fra 18. September

### Treningstider

Mandag: 18:00 – 19:30 (Barn, ungdom og voksen)

Onsdag: 19:00 – 20:30 (Ungdom og voksen)

### Sted

Lade, Håkon Magnussons gate 5

Gymsalen til Evo (voksenopplæring)

Tilbud om gratis trening gjelder for nye medlemmer fram til  
14.12.2017. Ingen forpliktelser etter endt dato.

