



Lær deg karate

Tradisjonell japansk selvforsvar

Hei

Vi starter opp karatetrening i uke 1 (**2. Januar 2017**), og du er hjertelig velkommen!

Tønsberg Shotokan har høyt graderte og erfarne instruktører som vil gi deg en morsom og spennende trening.

Karatetrening gjør at du blir sterkere, smidigere, får bedre balanse og bedre koordinasjon.

Etter at du har trent en stund og mestrer det vi lærer bort, vil du merke at du får bedre selvtillitt.

Karate stimulerer kreativiteten, du vil øke konsentrasjonen din og kunne forsvare deg.

Tønsberg Shotokan legger vekt på høflighet, respekt for hverandre og vennlighet.

Vi tilbyr et hyggelig og inkluderende klubbmiljø der treningene vil være tilpasset aldersgruppen.

Vi er tilknyttet Norges Idrettsforbund gjennom Kampsportforbundet, og alle utøvere er forsikret.

WWW.KARATE.AS

Mandag (Sem skole)	Torsdag (Eikhallen)
18:30 - 19:30	19:00 - 20:00
Nybegynnere	Nybegynnere



Informasjon:	
Arnt Lindqvist, 4.Dan JKA	mob: 92694511
Svein Erik Iversen, 4.Dan JKA	mob: 41285555
Kin Wessel, 3.Dan JKA	mob: 92253154
Stein Bungum, 2.Dan JKA	mob: 91744323
e-post : styret@karate.as	