

karate og selvforsvar

BEGYNDERKURSUS

lørdag 28. august 2010 kl. 12.00 - 15.00

Karate Jutsu som stilarten hedder er egnet til udøvere i alle aldre*. Du vil blive få undervisning i forskellige teknikker, herunder hånd- og sparketeknikker, parader, basis-stillinger og selvforsvar.

Efter kurset er der mulighed for at fortsætte på klubbens begynder-karatehold onsdage kl. 17.00-18.00.

Prisen for kurset er kr. 150, som inkluderer træning den efterfølgende onsdag. På et senere tidspunkt vil det være muligt at træne karate flere gange om ugen. Efter indmeldelse kan der for samme kontingent (indtil 17år kr. 450/18år+ kr. 579 i kvartalet) trænes kickboxing, vægttræning og yin yoga).

Instruktør: Ulla Nielsen, 5. Dan (5. sorte bælte).

*Kurset henvender sig ikke til deltagere under 14 år.

5-13år: Gratis prøvetime på klubbens børnehold man./ons. 17.00-18.00



tilmelding og information
tlf. 2463 1810/ulla@u-nielsen.dk

Karate & Kickboxing Center
Absalonsvej 1 - Viborg - www.vkkc.com