

Askøy Karateklubb inviterer til



Selvforsvars kurs for nybegynnere 18 år +

Lær enkle teknikker for å komme seg ut av vanskelige situasjoner.

Bruk motstanders kraft mot dem selv.

Ingen forkunnskaper kreves.

Mye par-trening to og to.

**Sted: Sjødalsveien 24, Ekrene, Florvåg (3.etasje).
Gult administrasjons bygg ved Ølen Betong.**

Tid: Mandager og onsdager kl. 19.45-21.00

Varighet: 4 uker

Max deltakere: 12



**Kurset koster kr. 500.
Kurset starter mandag
17.04.2023**

Bindene påmelding sendes til

egon.torsvik@gmail.com

For mer info. 9488 6909

Inntak skjer fortløpende til vi har 12 personer.

Treningsglede - mestring - respekt