

# Karate nybegynnerkurs starter nå

Asker Karateklubb tar inn nybegynnere fra slutten av august og i september.

Hvorfor trene karate? I tillegg til allsidig og morsom trening lærer du :

- *Selvforsvar*
- *Kroppskontroll*
- *Selvbeherskelse*



Gjennom regelmessig karatetrening oppnår du bla.:

- *Økt selvtillit og trygghet – ferdigheter og kunnskap i selvforsvar.*
- *Bedre fysikk – økt bevegelighet, kondisjon og styrke.*
- *Avspenning og redusert stress.*

Første trening: mandag 28. og tirsdag 29. august (barn I) - Vardåsen skole, og fredag 1. september (barn II) – Drengsrud skole.

Påmelding ved fremmøte. Ta med treningstøy!

<b><u>Tid:</u></b>	Voksen (13 år og eldre)	mandag	kl 20.30 – 21.30
		fredag (Drengsrud)	kl 19.00 – 20.00
	Barn (8 – 12 år) I	tirsdag	kl.18.30 – 19.10
	Barn (8 – 12 år) II	fredag (Drengsrud)	kl.18.00 - 19.00
<b><u>Sted:</u></b>	<b>Vardåsen skole mandag og tirsdag + Drengsrud skole på fredag.</b>		
<b><u>Priser:</u></b>	Barn,	kr. 800,-	
	Voksen,	kr. 1000,-	

**Mer info:** Niels, tlf. 66794064 / 90774071 (e. kl. 16), og  
Internett: <http://www.askerkarateklubb.no/>

Tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges kampsportsforbund

Shito-ryu Karate -do

