

# KARATE

Nybegynnerpartier i  
**Svelvik** for alle, også  
familier!  
Ta en prøvetime!

Karate er en allsidig treningsform som handler om koordinasjon og selvkontroll, toleranse og respekt. Karate er krevende, men også givende.

Tar du en utfordring?

**Opptak for nybegynnere**  
i januar/februar og august/september

Svelvik ungdomsskole tirsdager 17:30-18:30  
Berger Skole fredager 17:00-18:00

Se info på vår hjemmeside: [www.marienlyst-karateklubb.no](http://www.marienlyst-karateklubb.no)



## Marienlyst Karateklubb

kan tilby trening med en av Europas beste instruktører, Poh Lim 6.dan. Han er også landslagstrener, og klubben har flere på landslaget i tillegg til årets Norgesmestere i kata og kumite(kamp)!

**Vi kan derfor by på instruksjon med kvalifiserte instruktører i et utviklende miljø.**

