



Marienlyst Karateklubb inviterer
til treningssamling med
Sensei Poh Lim 6.dan.

Første økt er for alle, andre for brunt og oppover,
mens siste økt er en aldri så liten godbit for
instruktører og høyere graderte.

Benytt muligheten til å trene på

kata Nijushiho Sho 二十四歩

Dette er en nydelig kata der «god flyt»
er viktig. Den er sentral for enhver
utøver med ambisjoner innen f.eks.
konkurranser.

Tid: 19.november 2011

Sted: Høvik flerbrukshall, Jensvollveien, Lier

10.30-12.00 - Alle grader

12.00-13.30 - Brunt og oppover

13.30-14.30 - Advanced class: Nijushiho Sho (brun-sort belter)

Priser: 100 per økt eller 250 for hele. Familier betaler maks 500,-

Kontakt: stevne@marienlyst-karateklubb.no