

marienlyst-karateklubb.no

Vil du lære selvforsvar  
og få økt selvtillit?

# Tren karate med de beste!

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

Drammen vg.skole onsdag 14 sept. kl.17.00  
4.Etg

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



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



marienlyst-karateklubb.no

Vil du lære selvforsvar  
og få økt selvtillit?

# Tren karate med de beste!

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

Drammen vg.skole onsdag 14 sept. kl.17.00  
4.Etg

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



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



**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)!



marienlyst-karateklubb.no

Vil du lære selvforsvar  
og få økt selvtillit?

# Tren karate med de beste!

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

Drammen vg.skole onsdag 14 sept. kl.17.00  
4.Etg

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.**

