

www.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?

Oppstart for nybegynnere:

**Berger Skole, Svelvik
fredag 27. august kl 1700**

E-post til:
medlem@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)!

Kampsport for alle

The Karate Kid har kinopremiere 13.8. i Norge. Filmen topper listene over hele verden. Blir du inspirert av filmen kan du nå kan du få gratis prøvetime i Marienlyst Karateklubb. For info se www.marienlyst-karateklubb.no

På facebook.com/kampsportforbundet har vi fotokonkurranse hvor du kan vinne billetter til filmen. Kinobillettene gjelder alle kinoer i Norge.

Norges Kampsportforbund (NKF) er det tiende største særforbundet under Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). NKF organiserer over 20 kampsporter, hvorav Karate, Taekwondo, Jujutsu og Wushu er de fremste konkurranseidrettene.



the Karate Kid
PÅ KINO FRA 13. AUGUST

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

