

BÖRJA TRÄNA KARATE – FÖR ALLA ÅLDRAR

# KYOKUSHIN KARATE

RÖRLIGHET | STYRKA | SNABBHET | UTHÅLLIGHET | RESPEKT



## NYBÖRJARSTART 24 AUG 2015

**JUNIORER** 8 – 12 ÅR MÅNDAG/ONSDAG KL 18:00-19:00

**SENIORER** 13 < ÅR MÅNDAG/ONSDAG KL 18:00-19:00

ANMÄLAN TILL: [bollebygd@budo-kai.se](mailto:bollebygd@budo-kai.se)

MER INFORMATION: [WWW.BUDO-KAI.SE](http://WWW.BUDO-KAI.SE)

### KYOKUSHIN KARATE - FULLKONTAKT

Som nybörjare på Bollebygds Kyokushin Kai har du möjlighet att träna flera dagar i veckan. Karate träning passar såväl ung som gammal. Kyokushin Karate är en kampsport med traditioner. Det innebär att du kommer att träna med både traditionella och moderna träningsmetoder. Du behöver varken vara stark eller vög när du börjar. Du kommer att finna en rolig, inspirerande men också tuff träning. Kyokushin Karate ger dig en bra och allsidig fysisk träning och den utvecklar dig mentalt.

### VÄLKOMMEN TILL BOLLEBYGDS KYOKUSHIN KAI

Bollebygds Kyokushin Kai startade 1999 och föreningen består idag av ca 140 hårt tränande medlemmar som huvudsakligen tränar Kyokushin Karate. Klubben har 2 st dojo på totalt 300 kvm samt tillhandahåller även eget gym, DojoCross och PowerYoga. Hos oss finner du en stark gemenskap, en gedigen budo-anda och möjlighet att utveckla dig både fysiskt och mentalt. Vi har trevliga och fina lokaler på Forsa Företags Center i Bollebygd.

OSU och varmt välkommen

