

## INTRODUKSJONSKURS I KARATE

Kursdeltakerne får en enkel innføring i karate for å bli kjent med denne idretten.

Etter kurset gis det mulighet for, til reduserte priser, å bygge på kurset slik at man kan gradere seg til neste nivå etter nybegynner. Foreldre kan trene i egen gruppe parallelt med barna. Tilbudet til foreldre er gratis dersom minst seks foreldre blir med. Også foreldre kan bygge på kurset til reduserte priser og kvalifisere seg til gradering hvis de ønsker det.

Kurset krever ingen forkunnskaper eller ferdigheter, heller ikke spesielt utstyr. Vanlig treningstøy går fint.

Treningen vil bli ledet av erfarne instruktører fra Fjellsiden karateklubb. [www.fjellsidenkarate.no](http://www.fjellsidenkarate.no).

**Aldersgruppe:** 2.klasse-5.klasse

**Dag og klokkeslett:** Tirsdager 18.30-19.30

**Sted:** Fjellsiden karateklubb i Kalfarveien 36

**Oppstartdato:** 28. mars

**Antall kursdager:** 5

**Antall plasser på kurset:** 15 barn + foreldre

**Påmelding til:** kennethliseth@gmail.com