



Treningssamling - Av kvinner, for kvinner

Gandsfjord Karateklubb arrangerer treningssamling Av Kvinner For Kvinner.

Vi vil invitere alle kvinner og jenter fra og med 13 år til en morsom og lærerik samling lørdag 19. og søndag 20. oktober. Det vil bli variert trening med alt fra sparring og selvforsvar til tøying og bodycombat. Samlingen er åpen for alle kampsportsutøvere som trener fullkontakt karate.

Vi ønsker å skape et samlingspunkt for jenter og kvinner innen fullkontakt karate og målet er å arrangere en samling som kan bidra til økt samhold og rekruttering blant kvinnelige karateutøvere i Norge.

Under samlingen vil det være flere kvinnelige instruktører. Dette for å få frem mangfoldet innen karate og samtidig få frem hvor mange dyktige instruktører vi har i Norge.

For spørsmål ta kontakt med Line Svendsen på tlf. 466 60 268 eller line@gandsfjordkarateklubb.no. Ytterligere informasjon ifm overnatting o.l. er å finne på www.gandsfjordkarateklubb.no

<u>Tid</u>	<u>Treningstider</u>	<u>Påmelding</u>
19. – 20. oktober	Lørdag	Send navn, grad, alder og klubb til Line@gandsfjordkarateklubb.no innen 13. oktober.
<u>Sted</u>	09:00 – 10:30	<u>Betaling</u>
Sandnes Kampsportsenter	11:30 – 13:00	Betaling gjøres til konto nr. 3260.11.97072 innen 13. oktober.
Hovebakken 7	15:30 – 17:00	Merk betaling med navn, grad og klubb.
4306 Sandnes	Søndag	
<u>Pris</u>	10:00 – 11:00	
200,-	11:30 – 13:00	

