



**Haninge
Budoklubb**



BÖRJA TRÄNA KARATE!

Välkommen att träna Shotokan Karate i Haninge Budoklubb!



Karate är en japansk stridskonst med uråldriga traditioner. Samtidigt är det världens i särklass mest utbredda kampsport med c:a 50 miljoner utövare i världen.

Karate kan tränas av alla!

I Haninge Budoklubb tränar vi Shotokan karate under ledning av sensei Björn Grünstein, 6 Dan JKA. Träningen fokuserar på alla aspekter av traditionell Shotokan karate, nämligen Kihon - grundtekniker, Kumite - sparring och Kata - form.

Vi tränar måndagar, onsdagar och fredagar från kl. 18.00 i idrottshallen i Måsöskolan i Vega.

Nybörjargrupp startar måndag den 18 januari.

Se vår website, **www.haningebudoklubb.se** för mer information.

Undrar du över något så kontakta Björn Grünstein, Tel: 08-88 72 69 Mobil: 0708-79 01 99

karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se

Karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se

Karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se

Karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se

Karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se

Karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se

Karate, Haninge Budoklubb
Tel: 08-88 72 69
Mobil: 0708-79 01 99
www.haningebudoklubb.se