

Hej på er karatekas!

Öppet kataseminarium för ÖNKF. Lägret är öppet för alla karateutövare, både de som tävlar och de som inte tävlar. Det kommer att läras ut katateknik som du kan använda i din dagliga träning, samt en timmes självförsvar. Lägret sker i samarbete med SISU idrottsutbildarna i Norrbotten och Västerbotten.

Anmälningavgiften är 200:- per läger och betalas kontant eller via swish.

Obligatorisk närvaro för de befintliga i ÖNKF katatrupp

Kata Lördag 19/10 2019

Tid: 10.00 -15:00. (Ta med lunchmat)

Plats: Umeå Chikubukais klubblokal i Marielundshallen
 Mariehemsv. 12, 906 54 Umeå

Tränare: Kyoshi Johan Bakteman, 7:e dan

Anmälan: backtemanjohan@gmail.com

