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 RF-SISU i Norrbotten och Västerbotten.

**Avgiften** är 200:- och betalas kontant eller via swish.

**Kata**

Tid: 12/9 -20 kl. 11:00 – 15:30. Ta med något att äta.

Plats: Umeå Chikubukais klubblokal i Marielundshallen

Mariehemsv. 12, 906 54 Umeå

Tränare: Kyoshi Johan Bakteman, 7:e dan

Anmälan: backtemanjohan@gmail.com

