

INTEGRERING - KAMPSPORT

Introduksjonskveld med Kampsport / Selvforsvar

11.januar 2006 Bjølsenhallen, Oslo

Vi er tre kampsportklubber som holder til i Bjølsenhallen i Oslo. Vi skal ha introduksjonskveld for funksjonshemmede, hvor du kan være med å se om en av våre kampsporter passer for deg.

Introduksjonskveld er onsdag 11.januar 2006 kl. 18:30 – 19:30
i kampsportshallen, Bjølsenhallen.

”Vi” er Oslo Capoeira, Oslo Kali Sikaran og Oslo Krav Maga klubb.

Capoeira er en blanding av dans, musikk og kampsport.

Med røtter fra de svartes kamp mot slaveriet i Brasil, utføres bevegelsene til rytmer, sang og musikk.

Capoeira er veldig sosialt og inkluderende, og kan lett tilpasses alle behov.

Capoeira passer for alle, både barn og voksne, kvinner som menn.

Les mer: www.capoeira.no

Kali Sikaran et filipinsk selvforsvarssystem med slag, spark, holdegrep, frigjøring samt våpen som stikk og knivforsvar står sentralt.

Passer for kvinner som menn, aldersgrense 16 år.

Les mer: www.oslokalissikaran.com

Krav Maga er et Israelsk enkelt og effektivt selvforsvarssystem som skal kunne læres på kort tid og kunne tilpasses den enkelte.

Passer for kvinner som menn, aldersgrense 18 år.

Les mer: www.kravmaga.net

Har du spørsmål kontakt oss gjerne på følgende e-post: aagethoen@hotmail.com

VELKOMMEN!

Mange gode jule og nyttårshilsener til deg fra

Kampsport Region Øst

Helene Espeli /sign./