

Gratis
aikido-kurs for ungdom
mellom 13-19 år

Oppstart
tirsdag 24. August
2021

Oslo Aikido Klubb, Eikenga 17, Hasle

Er du mellom 13-19 år og har lyst til å trene med oss?

Klubben vår ønsker å tilby **gratis trening** for ungdommer som per i dag ikke driver med organisert idrett.

Vi trener **aikido**, en japansk kampkunst, som er en fin aktivitet for barn og ungdom.

Aikido gir både fysisk trening og bedre mental helse.

Man lærer mange forskjellige bevegelser med mye koordinasjon, samtidig som man også lærer avspenning.

Det er ingen konkurranse i aikido, så alle kan trene på sitt eget nivå, uansett fysisk form eller andre forutsetninger. Kurset gjennomføres en gang i uken, tirsdager fra kl. 17:30 – 18:30. Vi tar fortsatt smittevern hensyn.

Følg med på hjemmesiden vår www.osloaikido.no eller facebook for mer info.

Trenere: Marius Hatlen og Thy Thy Vanem



Informasjon og påmelding:
epost til info@osloaikido.no
eller telefon *9761 69 48*