



## VI INBJUDER TILL JUDO NYBÖRJARKURS

<b>Kursstart:</b>	<b>"FRÅN SOFFA TILL GULT BÄLTE"</b> söndagen 2024-01-21 kl 19:00 (prova ut dräkten)
<b>Pris:</b>	1700 kr Judodräkt, vitt + gult bälte*ingår Betalas till PG 795037-1 eller swish 123-122 52 59
<b>Träningstider:</b>	söndagar 19:30 – 20:30
<b>Målgrupp:</b>	Från 15 år till 99 år - alla kan vara med.
<b>Sista Kurstillfället:</b>	söndagen den 12 maj  *Alla som haft en närvaro på minst 80% av kursen gers möjlighet att gradera till gult bälte.

### Kursen består av följande:

- 16 träningspass.
- egen judodräkt.
- grundläggande fallteknik.
- judotekniker till gult bälte,
- judons värdegrund.
- Kursen ger kondition, styrka och rörlighet.

**Tränare:** Kenny Carlberg 1 dan, Boel Dittmer 2 kyu , Fredrik Fionsson 4 kyu , Neo Carlberg 4 kyu med flera.

**Plats:** Västbo Judoklubb, Ringvägen 7, Gislaved

**Anmälan:** senast den 22 december

<https://vastbojudo.com/anmalan-till-traningsgrupp/>

**Mer Info:** Hemsidan: [www.vastbojudo.se](http://www.vastbojudo.se)

E-post: [info@vastbojudo.se](mailto:info@vastbojudo.se)

Mobil: Anders Karlsson, 0730-800 297

**Välkommen till Västbo Judoklubb!**