



INVITASJON





Velkommen til g



Moderne Ju Jitsu-trening på Skullerud Park

Vi har variert, morsom og givende trening for alle aldre.

Ønsker du trygghet, trivsel, tilhørighet og trening med mening, da er dette et spennende alternativ.

Torbjørn, en av Norges mest erfarne instruktører 6. grad sort belte - vil ønske deg velkommen.

- Selvkontroll
- Selvforvar
- Selvdisiplin
- Samarbeidsevne
- God, allsidig fysisk trening
- Utvikling av motoriske ferdigheter
- Slag, spark, frigjøringer, fellinger, holdegrep m.m.

Ved siden av en spennende reise i kampsport, er dette noe av menyen vi tilbyr.

Send SMS til: 936 55 285

så vil Torbjørn gi utfyllende informasjon.



ratis prøvetimer



Lær Karate – bli med i gjengen

Vi tar inn nybegynnere i alle aldre.
Du trenger ingen forkunnskaper eller være i
superform.

Vi har masse barn, en fin ungdomsgjeng og
flere godt voksne som trives med kampsport
hos oss.

Fantastisk barnetrening som er inkluderende,
der disiplin, høflighet, respekt, trygghet,
kontroll på kropp og utfordrende trening er
sentrale elementer med en sus av Japansk
tradisjon og mystikk.

Ungdomsutvikling med mulighet til å få
ansvar, ledelse, dra på turer, treningsleir og
konkurranser.

De voksne trener i et hyggelig, sosialt
inkluderende miljø, med 2 av de mest
erfarne instruktørene i Norge der smilet
lurer rundt hjørnet, som får deg til å gi det
lille ekstra.

Send SMS til: 924 18 500

så vil Ole Petter gi utfyllende informasjon.



Kom og tren! Gratis prøvetimer!

Du kan komme når som helst til oss, her er vi:

Kampsport	Gruppe	Alder	Dager	Tid	Sted
Troll Ju Jitsu	Barn	7-13 år	Tor	17:00-18:00	Skullerud park
Troll Ju Jitsu	Ung/Vok	14-90 år	Man/Ons	19:30-21:00	Skullerud park
Troll Karate	Barn	8-13 år	Tir	18:00-19:00	Skullerud park
Troll Karate	Ung/Vok	14-90 år	Tir	19:00-20:00	Skullerud park
			Tor	18:00-19:00	Skullerud park
Troll Karate	Barn	7-15 år	Man	18:00-21:00	Mortensrud skole
Troll Karate	Barn	6-13 år	Ons	17:00-20:00	Vassbonn skole
Troll Karate	Barn	8-13 år	Man	17:00-19:00	Siggerud skole
Troll Karate	Ung/Vok	13-90 år	Man	19:00-20:00	Siggerud skole
Troll Karate	Barn	6-13 år	Tir	17:45-19:00	Bjørndal skole
Troll Karate	Barn	6-15 år	Man	16:30-18:30	Täsen skole
Troll Karate	Barn	6-15 år	Tir/tor	17:30-20:00	Årvoll skole
Troll Karate	Barn	6-15 år	Ons	17:45-19:00	Vollebekk skole
Troll Karate	Barn	7-13 år	Tor	17:00-19:00	Hasle skole

For mer informasjon:

Ju Jitsu: Torbjørn - 936 55 285 - post@jujitsu.no

Karate: Petter - 920 10 108 - petter@portland.no

Nettside: Troll Kampsport (trollkarate.idrettonline.no)

**Velkommen til spennende og utfordrende trening,
trening med mening**

