



Invitasjon til åpent karateseminar i Oslo

13 - 14 september med Shihan Keiji Tomiyama 8 Dan
Øystein Graf 6 Dan, Domenico Graziano 6 Dan og Michael Johansson 6 Dan



Karateseminar for alle stiler og alle grader!

Noen av sesjonene vil bli delt inn i grupper etter nivå

Kostnad: 1 dag 350 kr, 2 dager 500 kr, registrering/betaling på stedet.

Sted: Universitetet i Oslo, Domus Athletica, OSI Karateklubb

<u>Tid</u>	<u>Lørdag</u>	<u>Tid</u>	<u>Søndag</u>
09.30 - 10.30	Pinan Godan		
10.45 - 12.00	Annanko	10.30 - 12.00	Låseteknikker og nedtagninger
12.00 - 13.30	Lunsj	12.00 - 13.30	Lunsj
13.30 - 14.30	Annanko (detaljer)	13.30 - 15.00	Niseishi
14.45 - 16.00	Annanko (bunkai)	15.30 - 17.00	Niseishi (Bunkai)

Kontakt: wai@santokai.no for mer informasjon