



## Velkommen til nunchaku-seminar for nybegynnere og viderekomne

21. november 2015

Lørdag 21. november får Nintai nunchakuklubb besøk av Thom Vermeulen og Ricardo Mols fra Nederland. De vil holde et åpent seminar for alle som har lyst til å prøve denne fartsfylte og morsomme kampsporten.

### Praktisk informasjon

Seminaret varer i tre timer og starter klokken 13.00 på lørdag 21. november. Du vil få en smakebit på de forskjellige øvelsene i nunchaku-do. Det vil bli egen trening for junior (8 til 12 år) og senior (fra 13 år).

### Pris

Seminaret koster 250 kroner. Du har også mulighet til å kjøpe nunchaku på seminaret til kroner 300,-. Hvis du ikke ønsker å kjøpe nunchaku kan du låne av oss.

### Instruktørene

Thom Vermeulen (6. dan) har holdt på med nunchaku siden 1989 og er formann i World Nunchaku Association. I tillegg til det er han alltid å finne som juryleder i de store nunchakustevnene i Nederland. Ricardo Mols (5. dan) er en av verdens beste konkurranseutøvere i nunchaku-do. Han har vunnet det som kan vinnes, flere ganger, både i kata, kamp og freestyle.

### Lokalet

Vi holder til i kjelleren på Holmen Næringspark i Nye Vakås vei 64. Det er best å trene i treningsbukse og t-skjorte. Vi trener barbeint på kampsportmatter, men du må gjerne bruke innesko.

### Påmelding

Fyll ut skjemaet og lever på senteret innen 16. november, eller send en mail med påmelding til [kontakt@nunchaku.no](mailto:kontakt@nunchaku.no). Betaling skjer på senterets kortterminal senest ved oppmøte på seminardagen.

Navn: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Seminar (250,-)

Jeg ønsker å kjøpe nunchaku (300,-)

**Jeg skal betale totalt kroner:** \_\_\_\_\_