



Östberga Karateklubb – Okinawa Goju Ryu

Vi finns i Östbergaskolans gymnastiksal

Vi har barn-, ungdoms- och vuxenträning

**Vi tränar självförsvar – koncentration
balans – smidighet – styrka**

Måndag: Ungdomar från 14 år & vuxna 19:00–21:00

Tisdag: Ungdomar från 14 år & vuxna 20:00–21:00

Onsdag: Barn 19:00–20.00 &
ungdomar från 14 år och vuxna 20:00–21:00

Fredag: Barn 18:00–19:30

*”Karate är inte bara effektivt självförsvar, det är även
en utmärkt motionsform för hela kroppen”*

**Bli medlem i Östberga karateklubb och
träna Okinawa Goju-ryu karate med oss!**

Huvudinstruktör:

Jorge Barrera Hermosilla, jorge.barrera@ostbergakarate.se Tel: 0739354821,
4 Dan svart bälte Okinawa Goju Ryu Karate Do

Instruktörer:

Eliades Castillo Vargas 2 Dan svart bälte.
eliades.castillo@ostbergakarate.se Tel: 0768819091

Thomas Nordin 2 Dan svart bälte
thomas.nordin@ostbergakarate.se Tel: 0703063057



www.ostbergakarate.se

Facebook: Östberga karateklubb