

**Treningsamling (Selvforsvar mot kniv), 08-Okt-2022, Drammen, Marienlyst karateklubb,
<https://www.marienlyst-karateklubb.no>**

En åpen treningsamling hvor vi trener selvforsvar mot kniv.

Instruktør er Mouliko Halén 7 dan Aikikai.

Treningsamlingen er i våre lokaler i Drammen, Budoshin dojo, Nedre Storgate 31, 2. etasje.

Samlingen er åpen for alle fra 13 år som ønsker å lære selvforsvar mot kniv, uavhengig av hvilken kampsport dere eventuelt trener til vanlig.

11:00 - 12:00 Økt 1

12:00 - 12:15 Pause

12:15 - 13:15 Økt 2

13:15 - 13:30 Pause

13:30 - 14:30 Økt 3

