

Oslo Shin inviterer – i regi av NKO:

Shin Norway presents:



22-23 October 2022

Maciej Mazur – Monika Zielińska – multiple European Champions, top fighters of the World

© Tid: 22.-23. oktober ☺ Sted: Brinken 20, 0654 Oslo. [Oslo Karateklubb Dojo](#) ☺ Nedre alder 14 år ☺ Avgift 350,-

**NB: Pga. begrensede antall plasser vil invitasjonen ligge internt til NKO og Sverige.
Fra og med 1. oktober åpnes den for alle.**

Lørdag 22. okt.: 09:00

1: EKO Elite 0900 – 1130

2: Regular 0900 -1100

Lunch

1: EKO Elite 1430 – 1700

2: Regular 1430 – 1630

Søndag 23. oktober: 09:00

1: EKO Elite 0900 – 1100

2: Regular 0900 – 1100

Lunch

1: EKO Elite 1200-1300

2: Regular 1200-1300

**Overnatting i Dojo er mulig -
kontakt Svein Olaf Bennæs**

Oslo Shin inviterer til treningssamling med Maciej Mazur og Monika Zielińska fra Polen. Dette er først og fremst to eliteutøvere som ligger blant verdens beste. De er også svært eminente instruktører.

Vi deler i hovedsak i to grupper; en for aktive utøvere, en for trenere og mer allmennpraktiserende utøvere. Forskjellen på gruppene vil være intensiteten, og at den gruppen med aktive utøvere får betydelig sparring.

Påmelding: Svein Olaf Bennæs, osloshinkyokushin@gmail.com

Betaling: Vipps til #105979 (Ringerike karateklubb) – merk gjerne betalingen med «M&M-samling»