

# INFO an ALLE



## Neuer Selbstverteidigungskurs startet im November mit Special Gust

**4mal am Mittwoch, 08. 15. 22. und 29. Nov. 2023**

**14.30h bis 15.30h** Kinder Jugendliche ab 7 bis 14 Jahren

**20.00h bis 21.00h** Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

**Die Karate Trainings Mittwoch, 08./15./22. und 29. November 2023, sind jeweils von 20.00 bis 21.00h für den Selbstverteidigungskurs reserviert.**

**Der Kurs ist auch für Karate Mitglieder.  
(spez.Preis Mitglieder vom Karate Albis Fr. 20.-)**

**Bitte melde dich direkt im Center an.**

**Das Training an diesen Daten von 19.00h bis 20.00h ist für alle Anfänger und Fortgeschrittene.**

**Freuen uns auf Dich - Karate Team Albis**