

BURSDAG



**GIGANTISK
MORRO!**



allkopi



2 t Kampsport-Bursdag ! Fra 1500

NYHET: Bestill ekstra pakke til kun 495 kr

3-Kamp Bursdag og/eller Kung Fu Panda Bursdag (For de minste.)



SPØRSMÅL OG BOOKING:
KONTAKT TLF.: 51 444 850
post@KAMPSPORTINSTITUTTET.NO
www.kampsportinstituttet.no

BURSDAG 4-11 ÅR

Fødselsdager

Arranger en uforglemmelig fødselsdag på Kampsport Instituttet. Våre fødselsdagsverter er utdannet til å gjøre ditt barns fødselsdagsfest til en suksess fra begynnelse til slutt. Vi lager innholdet etter alder og ønsker.

PROGRAM:

60 min med instruktør i sal 1

Alle gjestene blir ønsket velkommen av våre bursdag-verter

Vi gir bursdagsbarnet en gave, KI T-skjorte.

Vi starter med en kampsport-hilsen og festen er igang.

Oppvarming, leker og morsomme kampsport øvelser.

1 stk gigant turnering, f.eks SUMO, alle får prøve!

Gullmedalje deles ut til bursdagsbarnet

55 min i sal 2

Leie av lokaler til fri lek uten instruktør.

Medbrakt mat og drikke kan nytes, duk ligger klar på matte i ringen.

Husk papp og krus osv. Åpner opp pakker

Gladiator ligger klar til bruk samt andre aktiviteter og utstyr til fri lek. Hoppeslott og store kjempe hansker.

Rabattavtale hos Gausel Pizza, 51570020

Kampsport-Bursdag

Pris inkludert gave 1500 Kr (opptil 15 personer)

Tillegg: 100 kr per person over 15 stk

Tillegg for ekstra instruktør: 495 kr

*3-kamp (Sumo, gladiator, kjempeboksing)

Kung Fu Panda pakke (for de minste)

BOOKING Tlf 51 444 850

www.kampsportinstituttet.no



BURSDAG ungdom

- INVITER DINE VENNER TIL EN
KNOCKOUT BURSDAGSFEIRING!

Vil du ha en actionfylt og spennende feiring?
Da skal du legge den til Kampsport Instituttet.



PROGRAM:

Vi starter timen med en tøff oppvarming som blant annet inneholder kickboxing. Etterpå lærer dere litt grunnleggende kickboxingteknikker som dere får prøve ut på puter og annet utstyr.



Deretter entrer vi ringen og har turnering med gigantiske sumodrakter. Det er også mulig å ha kjemeboksing og gladiator-stokker.

Kampsport-Bursdag

Pris inkludert gave 1500 Kr (opptil 15 personer)

Tillegg:

100 kr per pers over 15 stk



Rabattavtale hos Gausel Pizza, 51570020

Leverer Pizza, brus, kopper, servietter.

Bursdag for voksne? *Ta kontakt for tilbud!*



BOOKING Tlf 51 444 850

www.kampsportinstituttet.no

Bestill en GRATIS prøvetime!



KAMPSPORTSKOLEN 4-6 + 7-11 ÅR

Kampsportskolen er et treningskonsept som er spesielt utviklet for barn i alderen 4-6 år og 7-11 år. Det er morsomt og allsidig. Her får barna lære effektive selvforsvarsteknikker og forskjellige kampsporter som judo, bryting og kickboxing. Vi fokuserer på å utvikle basisferdighetene, kroppskontroll, fallteknikker osv. Men det viktigste er at de får ta seg ut gjennom morsom og lærerik lek og trening.

12-15 år KICKBOXING / AIKIDO / JUDO

Kondisjon - styrke - spenst - koordinasjon - smidighet – balansekontroll -disiplin - beherskelse - respekt - holdninger - trygghet

Kickboxing er en sammensatt kampsport av karate og boxing. Sparketeknikker fra Østens karate, slagene og bevegelsesmønsteret er hentet fra vestens boxing. Kickboxing er veldig lett å lære og du vil fort finne ut at dette er en sport å bli glad i. I begynnelsen trener du grunntrening med spesiell vekt på fotarbeid, forsvar og korrekt teknikk, basic. Etter hvert får du tekniske oppgaver å løse i samarbeide med en partner, teknikkene blir også utprøvd på sekk, puter og annet morsomt utstyr.

Judo er en japansk kampsport som inneholder mye kast og kontrollteknikker

Aikido inneholder selvforsvarstrening i samarbeid med partner.



PRISER BARN OG UNGDOM:

1 gang i uken: 255 kr per mnd

2 ganger i uken: 355 kr per mnd

Startpakke (drakt og reg.avgift): 500 kr

6 mnd bindingstid for både barn og ungdom

Kontakt oss: Tlf. 51 444 850

Send oss mail til post@kampsportinstituttet.no

GRATIS PRØVETIME sjekk: www.kampsportinstituttet.no