

## Til nybegynnere i Nordhordland Karateklubb.

Vi vil ønske alle nye, og gamle medlemmer hjertelig velkommen til klubben vår.

Her er litt praktisk informasjon til utøvere og foresatte:

- Nybegynnere trener tirsdag og torsdag fra kl.18.00-19.00,
- Viderekomne fra kl.19.00-20.30.
- Sko er ikke tillat i hallen, og mobiltelefoner skal være avslått.
- Punktlighet er viktig, så vær der du skal til rett tid i gi (drakt).
- Ta med drikke til trening, og la det helst være vann.
- Løping/roping og annen støy i garderobe eller Dojo (treningsområdet) er ikke tillatt.
- La ikke verdisaker ligge i garderoben under trening.



Det kan til tider være vanskelig å holde konsentrasjonen oppe for de aller yngste, og av den grunn er det ønskelig at det er minst mulig støy under treningen, også fra tribunen.

To ganger i året er det gradering, og da er alle som vil se på hjertelig velkommen.

Treningsavgiften for halvåret er kr. 1.100,- for alle nybegynnere, og da er drakt inkludert.

Etter første halvår er det en måneds oppsigelse, som gjelder fra den siste i måneden.

Er det foreldre/søsken eller barn fra samme familie som er medlem, har man rett til familierabatt. Dette gjelder ikke første halvår.

Treningsavgiften går bl.a. til leie av lokaler, tilslutning til andre organisasjoner, bl.a. Norsk Kampsportrforbund og N.I.F.(Norsk Idrettsforbund). Gjennom N.I.F. er utøverne forsikret mot eventuelle skader som kan skje under trening.

Da håper vi at alle som trener her vil trives hos oss, og gjør så godt de kan.

Hilsen Nordhordland karateklubb

[www.gojukai.no](http://www.gojukai.no)