

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag
			<b>Tai Chi</b> 10.00-11.00	<b>Tai Chi</b> 10.00-11.00
<b>Ninja begyndere 1</b> 16.00-17.00			<b>Karate</b> 17.00-18.00	
<b>Ninja begyndere 2</b> 17.00-18.00	<b>Karate kids</b> 17.00-18.00	<b>Ninja Begyndere 2</b> 17.00-18.00	<b>Kick- boxing</b> 18.00-19.15	
<b>Ninja øvede</b> 18.00-19.00	<b>Karate</b> 18.00-19.15	<b>Ninja øvede</b> 18.00-19.00		
	<b>Kick-Boxing</b> 19.15-20.30			

Fælles for al holdtræning i Tao Centret, er kropsforståelse og kropsbevidsthed. Uanset om man er ung eller gammel, barn eller voksen, så bevæger vi os alle på samme måde. Og det er med det som udgangspunkt, at træningen er bygget op.

### **Tai Chi fra 15 år og op**

Tai Chi er oprindeligt kinesisk kampkunst. Vi bruger øvelserne til at forbedre balancen, koordinationen og åndedrættet. Bevægelserne i Tai Chi er langsomme og flydende. Vi slutter træningen med let styrketræning og udstrækning.

### **Ninja træning fra 6 år og op**

Vi træner med forskellige trævåben, skyder med bue og pil og kaster med stjerner, klatrer og springer på vores forskellige træningsbaner, hvor vi øver balance og motorik. Træningen foregår mest udendørs.

Ninja begyndere 1: Elever som skal have meget hjælp (forældre skal deltage)

Ninja begyndere 2: Elever som skal have lidt hjælp

Ninja øvede: Elever som ikke skal have hjælp

### **Karate kids 6 – 9 år**

Leg og motivation til at røre sig er i højsædet. Det skal være sjovt at træne. På dette hold begynder børnene at snuse til kampsport og den disciplin som følger med. Børnene bliver gradueret 1 – 2 gange om året, og får bæltet med forskellige farver, efterhånden som de bliver bedre.

### **Karate fra 10 år og op**

Her går vi dybere ind i kampkunsten, med flere detalje og nuancer.. Der er lidt mere styrketræning og smidighed på programmet. Og du kommer helt sikkert også til at svede.

### **Kick – boxing fra 15 år og op**

På dette hold træner vi kick-boxing sammen med styrketræning og smidighed. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet, blot at man har lyst til at svede. Og vil man i bedre form er dette lige holdet for dig.

Al træning (- Ninja træning) foregår i Tao Centret's træningssal, hvor der er måtter på gulvet, som gør det behageligt at gå og ligge. Beklædning skal være løstsiddende, og man kan have bare tæer, strømpesokker eller tynde sko alt efter temperament. Til Ninja træning anbefaler vi praktisk tøj, som passer til vejret. Vi sælger dragter til både karate, kick-boxing og ninja træning. Det er en god idé at medbringe en drikkedunk med vand ☺

#### Priser:

Karate/Kickboxing 6 – 16 år:	850,- for et halvt år. (1 gang om ugen)
Karate/Kickboxing 6 – 16 år:	1.200,- for et halvt år. (2 gange om ugen)
Karate/Kickboxing 17 år og op:	1.200,- for et halvt år. (1 gang om ugen)
Karate/Kickboxing 17 år og op:	1.750,- for et halvt år. (2 gange om ugen)
Tai Chi 15 år og op:	1.200,- for et halvt år. (1 gang om ugen)
Tai Chi 15 år og op:	1.750,- for et halvt år. (2 gange om ugen)
Tai Chi 15 år og op:	10 turs-kort 500,-
Ninja træning:	50,- pr. gang.
10 turs-kort:	400,-

Prøvetime til Ninja træning koster 20 kr

Prøvetime til Karate, Tai Chi og Kick-boxing er gratis.

Vi holder lukket på alle helligdage og skolernes ferie.

## Tao Ninja Skole – Tao Martial arts

Orebyvej 12 - Eggeslevmagle – 4230 Skælskør

Tlf. 51 32 59 48

[www.taocentret.dk](http://www.taocentret.dk)

The logo for Tao Centret features the word 'Tao' in a large, stylized, black font with a thick horizontal bar above the 'T'. Below 'Tao' is the word 'Centret' in a smaller, black, sans-serif font.

Bevægelse ☯ Sundhed ☯ Kampsport

# Hold-træning