

# Börja träna judo i IK Västra Mölndal

Passar alla – barn, ungdomar, vuxna • Prova två gånger gratis



Judo är en olympisk idrott och kampsport som passar dig som vill bli stark, snabb, smart, och smidig. Du får god kondition och bra kropps kontroll. I judo ingår både kast från stående och brottning på marken.

Judo är en individuell idrott där man själv bestämmer hur mycket man vill träna och om man vill tävla eller ej. Vi har god gemenskap och alla är välkomna.



**BARN 5-7 ÅR**

Nybörjarstart onsdag 23 augusti, 17.15-18.00.



**BARN 8 ÅR OCH ÖVER**

Nybörjarstart tisdag 22 augusti, 18.00-19.00.



**VUXNA OCH UNGDOMAR**

Från 13 år. Nybörjarstart torsdag 24 augusti, 19.00-20.00.



**FUNKTIONSHINDRADE**

Nybörjarstart måndag 21 augusti, 17.30-19.00.

**Mer information på [ikvm.se](http://ikvm.se) • Vår lokal ligger på Pinnharvsgatan 11, Mölndal.**

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>

Börja träna judo!  
<http://ikvm.se>