

Onze Dojo:



**Karate:** oorspronkelijk ontstaan op het eiland Okinawa ( tussen Japan en China ) en verder ontwikkeld in Japan. Karate betekent letterlijk LEGE HAND. De stijl zoals bij ons beoefend wordt is de Wadokai ( Wado= weg van de vrede ) en komt op de 4e plaats qua beoefenaars wereldwijd.

**Kickboxing:** Muya Thai of Thais kickboksen is de stijl waarbij het meest geoorloofd is. Bij deze sport is conditie een must en daar wordt dan ook hard aan gewerkt.

**Fitness/body building:** afhankelijk van de gegevens waarom voor deze sport gekozen is, hoeveel tijd men er aan wil spenderen en wat de doelstelling is zal een trainings- en eetschema samengesteld worden, waarbij intensieve begeleiding mogelijk is.

**Personal Trainer:** ook dit is mogelijk bij Chikara, je eigen persoonlijke trainer. Samen streven jullie naar een vooropgesteld doel intensief begeleid door jouw eigen trainer. Deze sessies vinden plaats op afspraak. Informeer naar de mogelijkheden.