Grupa składa się młodzieży i osób dorosłych o znacznym stażu treningowym, którzy pragną nadal zgłębiać tajniki karate, oraz osoby zainteresowane startami w zawodach.Trening obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, ogólnosprawnościowe, siłowe i wytrzymałościowe, techniki podstawowe i kombinacje, ćwiczenia z przyrządami (tarcze, worki) taktykę walki, walkę treningową (randori) sportową oraz walkę wg zasad kick boxing K 1. Treningi dopełniają techniki samoobrony. Zajęcia odbywają się 6 razy w tygodniu po 90 -120 min.

Zapraszamy też osoby , które kiedyś ćwiczyły i chcą wrócić do treningów oraz panie.