

Vår-Samling

Bli med på Taekwon-Do samling 25. mars 2017

Vi ønsker å invitere til et uvidet seminar hvor pensumet til grade-ring blir gjennomgått. I tillegg legger vi opp til andre spennende aktiviteter.



Tid:

- kl 1000-1330 for alle barn opp til 12 år
- kl 1430-1700 for alle over 12 år

Sted:

Bjørnsletta flerbrukshall,
Åsjordet 3, 0381 Oslo

Dato:

25. mars 2017

Pris:

- kr 250,- for barn og voksne, betales ved oppmøte.

Program ungdom og voksne:

- kl 1430-1500 registrering
- kl 1500-1520 oppvarming
- kl 1520-1600 mønster og firevendinger
- kl 1600-1615 spark stasjonært og hoppende mot target og plastplank
- kl 1615-1630 arrangert sparring og selvforsvar
- kl 1630-1700 Semifri -frisparring - styrketrening

Program barn opp til 12 år:

- kl 1000-1030 registrering
- kl 1030-1100 oppvarming - lek
- kl 1100-1145 mønster og firevendinger
- kl 1145-1200 spark stasjonært og hoppende
- kl 1200-1230 lunsj (ta med matpakke)
- kl 1230-1300 arrangert sparring
- kl 1300-1330 Taekwon-Do avslutning.



Gradering 26. mars

Tid:

- For hvitt- gult og grønt belte, (alle aldre) registrering kl 1000-1030, oppstart kl 1030.

- For resterende blått- og rødt belte (alle aldre) registrering kl 1200-1230, oppstart kl 1230.

Sted:

-Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 3, 0381 Oslo.

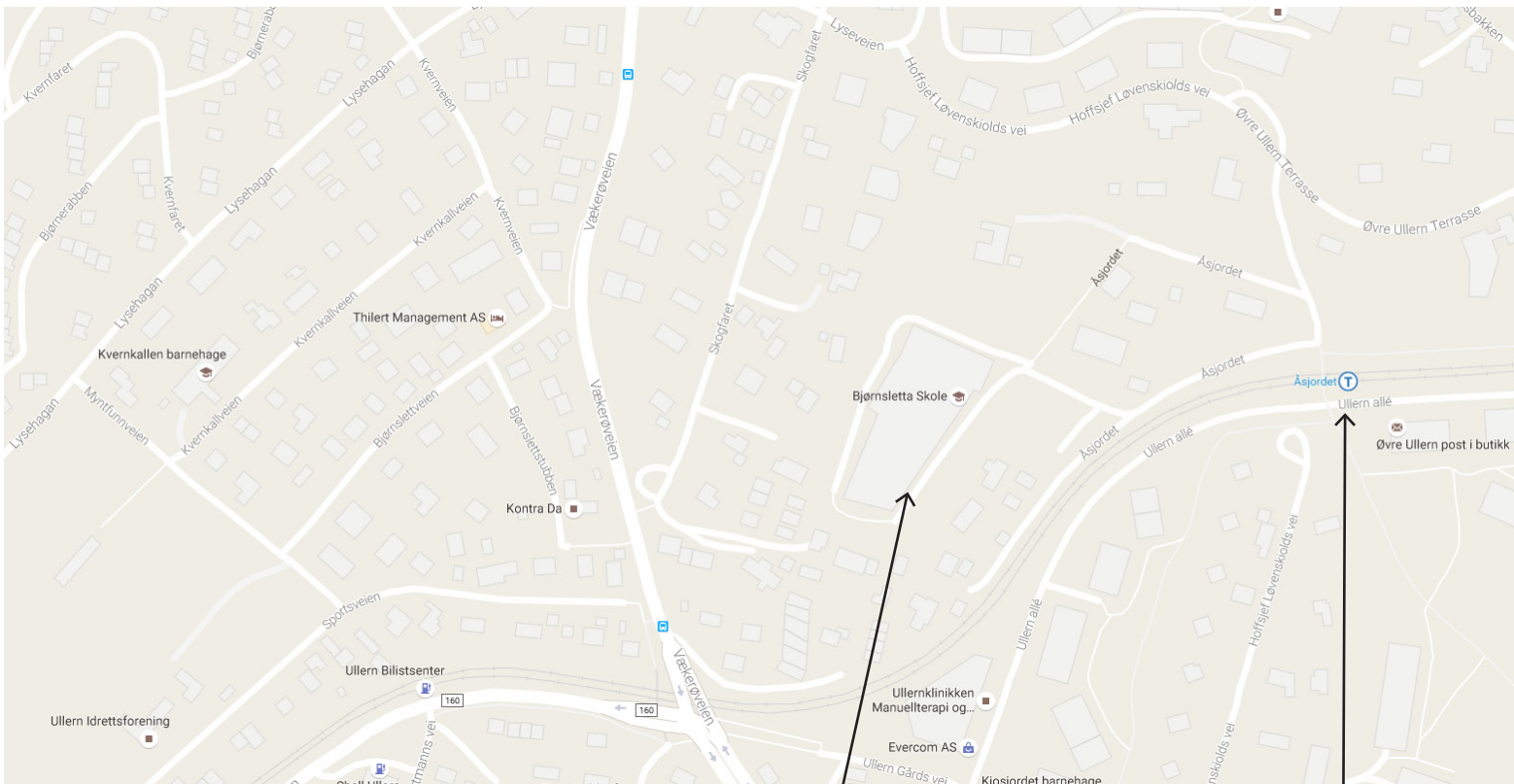
Registrering:

- Avgiften for gradering kr 250 betales ved oppmøte på samling, Alternativt blir å møte opp på graderingsdagen.

Hvis datoen ikke passer?

- Ta kontakt med din instruktør

Bjørnsletta skole, flerbrukshall



Åsjordet T bane stasjon

Her er inngang til flerbrukshallen
Adresse, Åsjordet 3, 0381 Oslo

