

Treningsssamling ungdom og voksne

Lørdag 29. november

12:30 - 17:00

Julegraderingen er rett rundt hjørnet, og vi inviterer til regional Taekwon-Do treningsssamling.

Vi hjelper deg gjennom pensum og drar smilet bak til ørene. På programmet står blant annet:

Mønster
Spark
Arr. sparring
Selvforsvar
Sparring



Hvem: **Ungdom og voksne**
Hvor: **Laksevåghallen**
Når: **Lørdag 29. november**
Tid: **12:30 - 17:00**
Pris: **200 kroner**

**Påmelding og betaling
ved oppmøte**

Beste Taekwon-Do hilsen
Vegard Iversen 6. Dan
Regionsleder
www.trenderdubor.no

