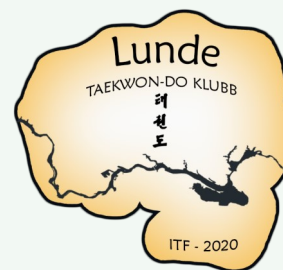


BOOST



Lørdag 9. oktober kl 10:00

Lundehallen

Ajertangen 9

3825 Lunde

Velkommen til **Boost Camp** i Lunde lørdag 9. oktober!

Denne dagen har vi fått låne Master Hallgeir Betele 7. Dan til å holde en inspirerende Boost Camp i Lunde, hvor eneste mål er å tilrettelegge for en actionfylt og artig dag med mye spennende trening.

Med seg på laget får Master'n en gjeng andre utrolig dyktige instruktører fra andre klubber, og tilsammen vil de gi DEG som deltar en uforglemmelig opplevelse og en lærerik og inspirerende dag.

Temaene for årets Boost Camp er **Sparring og Selvforsvar**, hvor vi også får hjelp av Bø Ju-Jitsu klubb under selvforsvarsøktene og frigjøringer.

Dette blir så moro, og vi gleder oss ekstremt! Så hold av datoen og bli med. Ta gjerne med en venn!

Vi holder åpent for publikum på tribunen, og kiosken skal kunne friste med mye godt!

Taekwon-do medlemmer fra hele østlandet blir invitert, og vi ønsker også velkommen til nybegynnere og eventuelt en venn du ønsker å ta med deg. Denne dagen kreves det ingen forkunnskaper, kun at du er klar for en superkul samling som Booster deg opp!

Barn 6-12år	10-12:00	Selvforsvar
	13-15:00	Sparring + Overaskelse!
Junior/Voksne	13-15:00	Sparring
	15-17:00	Selvforsvar
Alle	17-19:00	Felles middag og sosialt i hallen for dem som ønsker å bli igjen.
	Søndag 10-14:00	Fjelltur til Gyrestolen for dem som ønsker å være med.



Påmelding:

Påmelding gjøres i Spond for LundeTKDs medlemmer, eller per skjema for øvrige:

<https://forms.gle/4uYYNWPB76osRhdc8>

Pris Barn/Ungdom: GRATIS!

Pris Voksne: 150kr pr deltager (Vipps ved oppmøte, eller faktureres klubbvis om ønskelig)

Påmeldingsfristen er fredag 8. oktober 20:00 (Men meld deg på tidlig)