

Vårsamling 16. mars

Christiania Taekwon-Do klubb inviterer til gratis treningssamling med flinke instruktører 16. mars. Treningssamlingen vil være en forberedelse til graderingen 17. mars hvor vi gjennomgår firevendinger, mønster, spark, arrangert sparring og selvforsvar. Alle grader får en dedikert instruktør og en mulighet til å møte andre instruktører og elever enn de møter på vanlige treninger.

Treningstider:

Alder:	Grad:	Tid:
Under 12 år	Hvitt-gult belte	10:00-11:30
Under 12 år	Grønt-blått belte	12:30-14:00
Over 12 år	Hvitt-blått belte	12:30-14:00
Alle aldre	Rødt belte	14:00-15:30
Alle aldre	Sort belte	14:00-16:30



Adressen til hallen:



Parkering:



Sted: Christiania Taekwon-Do klubb,
Åsjordet 3, 0387, Oslo
Dato: 16. mars 2024



Vårgradering 17. mars

Graderingen er en test av kunnskapen man har tilegnet seg gjennom året, og vil være med både firevendinger, spark, mønster og teori. Samt stegsparring, frisparring og styrke for de høyere graderte. Møt forberedt og snakk med din instruktør i forkant av graderingen for å sjekke om du er klar. Graderingen koster 361,- for fargebelter og 561,- for sortbelter, og kan betales på forhånd i Spond, eller med Vipps eller kort på graderingsdagen.

Tider for gradering:

Alder:	Grad:	Tid:	Registrering:
Under 12 år	Hvitt - gult belte	10:00	09:30
Under 12 år	Grønt - blått belte	12:00	11:45
Over 12 år	Hvitt - blått belte	13:30	13:15
Alle aldre	Rødt belte + de som skal opp til rødt	14:30	14:15



Påmelding i Spond gjøres her:



Adressen til hallen:



Sted: Christiania Taekwon-Do klubb,
Åsjordet 3, 0387, Oslo
Dato: 17. mars 2024

