



CHRISTIANIA
TAEKWON-DO
KLUBB

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

VÅRSAMLING & GRADERING

22. & 23. MARS 2025



SAMLING

ALDER:
UNDER 12 ÅR
UNDER 12 ÅR
OVER 12 ÅR
ALLE ALDRE
ALLE ALDRE

TRENINGSTIDER:
GRAD:
HVITT-GULT BELTE
GRØNT-BLÅTT BELTE
HVITT-BLÅTT BELTE
BLÅTT BELTE
RØDT OG SORT BELTE

TID:
10:00-11:30
12:30-14:00
12:30-14:00
14:00-15:30
14:00-16:30



Om samlingen

Christiania Taekwon-Do klubb inviterer til gratis treningssamling med finke instruktører 22. mars. Treningssamlingen vil være en forberedelse til graderingen 23. 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.

GRADERING

Om graderingen

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:
UNDER 12 ÅR
UNDER 12 ÅR
OVER 12 ÅR

GRAD:
HVITT-GULT BELTE
GRØNT BELTE
HVITT-GRØNT BELTE

TID:	REGISTRERING
10:00	09:30
12:00	11:45
13:00	12:45

STED OG PÅMELDING

ADRESSE

Åsjordet 5
0381, Oslo

KONTAKT

Telefon: 95813348
E-post: info@ctkd.no
Nett: www.ctkd.no

LINK TIL PÅMELDING

