

TAEKWONDO

Danseminar / Rødbeltesamling (4.cup +)



10. og 12. november 2023

Bergen Vest Taekwondoklubb har gleden av å invitere til Danseminar på Loddefjord Skole. Danseminar er et tilbud til alle som skal opp til sortbeltegradering, nå eller senere. De som skal gradere på vinterleir på Osterøy eller Ski må ta fysisk og teoretisk prøve her.

Praktiske opplysninger

Pris: 850,-
Familierrabatt: 600,- pr person fra person nr.2

Treningsavgift inkluderer trening og enkel pausemat.

Betaling:
Vipps 733696
Bank 9521.66.02200

Sted: Gymsal Loddefjord skole
Elvetun 27, 5172 Loddefjord

Påmelding /spørsmål Navn, alder, grad, klubb, (ev. matallergi)
bergenvest.tkd@gmail.com

Teoritest og fysisk test må også oppgis ved påmelding

Program Danseminar

(med forbehold om endringer)

Fredag 10.11.23

18.30-19.00 Registrering / Velkommen
19.00-20.30 Fellestrening
19.00-19.30 Fysisk test
19.30-20.30 Teori test

Lørdag 11.11.23

09.00-09.45 Trening
09.45-11.00 Trening
11.00-11.30 Trening
11.30-12.30 Pizza
12.30-13.30 Trening
13.30-14.00 Trening
14.00-15.00 Trening
15.00-15.30 Pause: Enkel pausemat
15.30-17.00 Trening

Søndag 12.11.23

09.00-10.30 Trening
10.30-11.30 Trening
11.30-12.00 Pause: Enkel pausemat
12.00-13.00 Trening
13.00 Takk for denne gang!

Instruktører

Master Erling Oppedal 8. Dan
Master Jørgen Berg 5. Dan
Master Christina Follesø 4.dan
Master Lars Hystad 7. Dan
Master Håkon Iversen 4.dan
Master Karina Storesunde 4. dan

Husk

Dobok og belte
Overtreksdrakt, beskyttelsesutstyr
Rikelig med drikke

Påmeldingsfrist: 3.november 2023