

SEMINAR MED

MARIELLE & MADELEINE LIND

REGJERENDE VERDENSMESTERE I MØNSTER!



Foto: Black Belt Project

Mønster og tradisjonell sparring

Bli med på seminar om mønster og tradisjonell sparring med søstrene Marielle og Madeleine Lind - regjerende verdensmestere i mønster. Marielle i klassen 4.-6. Dan og Madeleine i klassen 3. Dan.

Seminaret omhandler blant annet hvordan man forbereder seg til en konkurranse, hvordan du kan få mest mulig ut av ditt potensiale, og treningsmetodikk for å bli en verdensmester.

Seminaret holdes i Oslo Øst sine lokaler, i kampsporthallen på Oppsal Arena. Det er åpent for de som har fylt 12 år, og som har minimum 4. gup blått belte.

4. januar 2020 // Oppsal Arena

Tidspunkt: 4. januar 2020, kl. 10.00-16.00
Sted: Oppsal Arena - Vetlandsveien 45, 0671 Oslo
Hvem: Minimum 12 år og 4. gup blått belte
Pris: 300 kr.

Påmelding til seminaret gjøres ved å betale påmeldingsavgift via Vipps til Oslo Øst på nummer 118132. Merk betalingen med «Seminar», navn, grad og klubb.



Oslo Øst Taekwon-Do klubb



oslonn / nationaltaekwondonorway