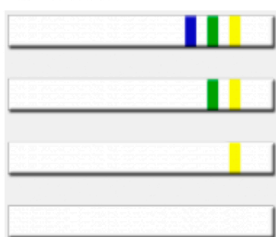


Treningssamling for barn

Lørdag 20. Oktober

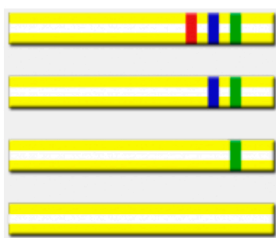
Trener du på barneparti i Ålesund, Giske, Haram,
Harøy, Vanylven, eller Storfjord?
Da kan du bli med på treningssamling :-)

*Det
koster
ingenting!*

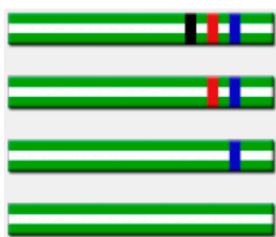


For deg med hvitt og gult belte:

Dato? Lørdag 20. Oktober
Klokkeslett? Kl 10.00-11.30
Hvor? Ellingsøyhallen

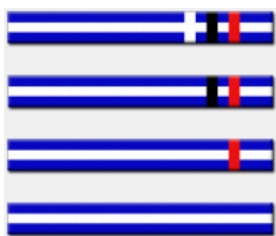


Det er bare å ta på seg drakt og belte, og ta med drikkeflaske!
Vi skal trene på mønster, firvendinger og spark.
Vi skal sparke på target og gjøre mye annet gøy!
Bli med da ;-)

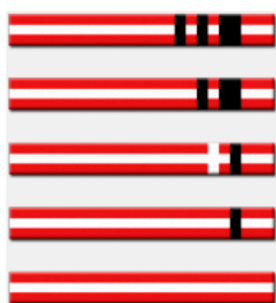


For deg med grønt, blått og rødt belte:

Dato? Lørdag 20. Oktober
Klokkeslett? Kl 12.00-13.30
Hvor? Ellingsøyhallen



Ta med sparringsutstyr om du har, i tillegg til drakt, belte og drikkeflaske såklart!
Her blir det også pensumtrening, sparring og mye morro!
Bli med da ;-)



Hilsen Ålesund NTN TKD og
instruktørene
Laila Haram 3. Dan
Erik Heggem 3. Dan
og mange flere :-)