



www.hollvikentaekwondo.com

Inbjudan till två timmars HIT konditionsträning, teknikträning och kyorugi

Plats: Ljungenskolans sporthall i Höllviken

Datum: lördagen den 11 april

Tid: kl 14.00 - 16.00

Kostnad: gratis

Anmälan: email info.hollvikentaekwondo@gmail.com

Anmälning senast: 4 april

Höllvikens Taekwondoklubb bjuder in till en lördagsträning den 11 april, kl 14.00 - 16.00 på Ljungenskolans sporthall i Höllviken. Inriktningen kommer att vara HIT konditionsträning (högintensiv träning), teknikträning och kyorugi och leds av 2-3 instruktörer. Programmet kommer att omfatta en gemensam uppvärmning sedan uppdelning i barngrupp, mellangrupp och elitgrupp. Medtag egen väst, hjälm och skydd. Alla är välkomna, deltagande är gratis, men vi vill att deltagarna föränmäler sig senast den 4 april. Vi bjuder på enkel fika.

Vår förhoppning är att fler klubbar bjuder in till liknande öppna träningar, att programmet är inkluderande och inriktar sig på kyorugi, poomsae eller självförsvar. Och att vi erbjuder möjligheten för nybörjare till avancerad, från barn till vuxna att vara med i den mån som är möjligt. Syftet är att träffas, träna, lära känna varandra bättre, lära oss någonting nytt, lyfta varandra och ha kul!

Hoppas att vi ses där!

Höllviken Taekwondoklubbs styrelse och instruktörer

www.hollvikentaekwondo.com

<https://www.facebook.com/hollvikentaekwondo>

Email: info.hollvikentaekwondo@gmail.com