



BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Vårterminen 2025

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.baekdusantkd.se

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nyborjare	Kamp	Nyborjare och Poomsae	Fortsättning	Poomsae	Mästerskapsträning Poomsae	Knattar
<i>Vitt-Gult bälte</i> Alla åldrar 18.00-19.00 Instruktör: Cassandra, Daniel Ekberg, Peter Lundén	<i>Alla bälten och åldrar</i> 17.30-19.00 Instruktör: David Kliba	<i>Vitt-Grönt bälte</i> 18.00-19.00 Instruktör: Gustav, Balli & Felicia	<i>Grönt-Blått Bälte</i> 17.30-18.30 Instruktör: Christian Ståhl	<i>Poomsaeträning för alla</i> 15.00-16:00 Instruktör: Gustav Lelinge	<i>Mästerskapsträning</i> Efter överenskommelse Info: Peter Leventin & Balli	<i>Knatte med förälder</i> 10.00-11.00 Instruktör: Balli Lelinge
Avancerade	Styrka, rörlighet 30+	Avancerade tekniker & Poomsae	Kampteknik	Poomsae		Dragons Poomsae
<i>Grönt-Svart</i> 19.00-20.30 Instruktör: Peter Lundén	<i>Alla bälten 30 år +</i> 19.00-20.30	<i>Blått-Svart bälte</i> 19.00-20.30 Instruktör: Peter Leventin	<i>Grönt - Svart</i> 18.30-20.00 Instruktör: Lie Kylborn	<i>Mästerskapsträning</i> 16:00-17:00 Instruktör: Gustav Lelinge		<i>Medlemmar i Dragons</i> 11.00-13.15 Instruktör: Balli Lelinge
Elit				Kamp		Sparring
20.30-21.00 Instruktör: Peter Lundén				<i>Fight Friendly Friday</i> Öppen kamp, Sparring, Klubbutbyte 18.00-19.30		<i>Alla bälten och åldrar</i> <i>Väst och matchträning, Klubbutbyte</i> Pass 1: 13:30- 15:00 Pass 2: 15:00-16:30 Instruktör: Peter & Elli Gruppindelning efter överenskommelse.