



BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Vårterminen 2024

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.baekdusantkd.se

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nybjörjare	Kamp	Nybjörjare och Poomsae	Fortsättning	Dragons kamp	Mästerskapsträning Poomsae	Knattar
<i>Vitt-Gult bälte</i> Alla åldrar 18.00-19.00 Instruktör: Mirza, Cassandra, Daniel Ekberg	<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 och Felicia	<i>Grönt-Blått Bälte</i> 17.30-18.30 Instruktör: Christian Ståhl	<i>Medlemmar i Dragons Klubbutbyte</i> 18.00-19.30	<i>Mästerskapsträning</i> Vid överenskommelse Info: Balli	<i>Knatte med förälder</i> 10.00-11.00 Instruktör: Balli
Avancerade	Styrka, rörlighet 30+	Avancerade tekniker & Poomsae	Taekwondoteknik		Danträning	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, Norah och Alex	<i>Grönt - Svart</i> 18.30-20.00 Instruktör: Lie, Daniel		<i>Förberedelser inför Dan- gradering</i> Separat schema Info: Balli & Mats	<i>Medlemmar i Dragons</i> 11.00-13.15 Instruktör: Balli
Elit						Sparring
20.30-21.00 Instruktör: Peter Lundén						<i>Alla bälten och åldrar Väst och matchträning</i> 13:30- 15:30 Endast anmälan. Info: Lotta Bülow