



BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Höstterminen 2023

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.baekdusantkd.se

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nybörjare	Kamp	Nybörjare och Poomsae	Nybörjare	Dragons kamp	Mästerskapsträning Poomsae	Knattar
<i>Vitt-Gult bälte</i> Alla åldrar 18.00-19.00 Instruktör: Mirza, Andreas, Mattias	<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	Vitt-Gult Bälte 17.30-18.30 Instruktör: Christian Ståhl	<i>Medlemmar i Dragons</i> 18.00-19.30 Instruktör: David Kliba	<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			Dragons Poomsae
<i>Grönt-Svart</i> 19.00-20.30 Instruktör: Peter Lundén	<i>Alla bälten 30 år +</i> 19.00-20.30 Instruktör: Mats Brúer	<i>Blått-Svart bälte</i> 19.00-20.30 Instruktör: Peter Leventin, Norah och Alex	<i>Grönt - Svart</i> 18.30-20.00 Instruktör: Daniel och Lie			<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