

# TULE MUKAAN TAEKWON-DON PERUSKURSSILLE!

Espoon ITF Taekwon-do järjestämä ITF Taekwon-don peruskurssi järjestetään kerran viikossa perjantaisin Tuomarilan koululla osoitteessa Puistotie 13, 02760 Espoo. Ensimmäinen harjoituskerta on perjantaina 1.9.2023 klo 18-20. Ohjaajina toimivat Juha Oljakka ja Reni Waegelein.

Vyökoe pidetään, kun tarvittavat asiat on opittu, arviolta marras-joulukuussa. Tämän jälkeen voit jatkaa harrastamista seuran kaikilla tunneilla.

Ilmoittautumiset peruskurssille seuran kotisivuilta löytyvällä lomakkeella <https://www.espoontaekwondo.fi/>

tai osoitteeseen [satu.muurinen@espoontaekwondo.fi](mailto:satu.muurinen@espoontaekwondo.fi)

Peruskurssi maksaa 100,00 €/hlö tai lapsi- vanhempi parille 100,00 € aikuinen ja 35,00 € lapsi. Lisäksi tulee vyökoemaksu 30 €. Alaikärajaa on 7 v, yläikärajaa ei ole. Alle 9 v lapset otetaan kurssille vanhemman kanssa, (kun molemmat osallistuvat kurssille). Tärkeää on aktiivinen halu oppia uutta ja kyky laittaa itsensä likoon.

Harjoitukseen pitkälahkeiset urheiluhousut, t-paita ja juomapullo. Harjoittelemme paljain jaloin.



Espoon ITF Taekwon-do Ry

| [satu.muurinen@espoontaekwondo.fi](mailto:satu.muurinen@espoontaekwondo.fi) | <https://www.espoontaekwondo.fi/> |