

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 19.1.2024 klo 18-20. Ohjaajina toimivat Juha Oljakka ja Reni Waegelein.

Peruskurssi kestää 15 viikkoa. Viimeisellä kerralla pidetään vyökoee. Harjoituksia ei pidetä hiihtolomalla eikä pääsiäisenä.

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

tai osoitteeseen satu.muurinen@espoontaekwondo.fi

Peruskurssi maksaa 100,00 €/hlö tai lapsi- vanhempi parille 100,00 € aikuinen ja 35,00 € lapsi. Lisäksi tulee vyökoemaksu 30 €. Alaikäraja 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.

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



Espoon ITF Taekwon-do Ry

| satu.muurinen@espoontaekwondo.fi | <https://www.espoontaekwondo.fi/> |