**TRENING FOR FORELDRE!!**

**Vi inviterer alle foreldre i klubben til en uhøytidlig trening tirsdag 24. april. Målet er at dere som foreldre skal få et innblikk i hva Taekwon-Do er via et par spennende treninger. Dette er også en fin anledning til å komme i kontakt med andre foreldre i klubben.**

**Dette blir en liten innføring i Taekwon-Do. De første 20 minuttene bruker vi til å gå gjennom det grunnleggende i Taekwon-Do. Resten av treningen skal vi prøve ut forskjellige teknikker på puter, target og midser. Her får du kjenne på muskler du ikke har brukt tidligere. Dette blir knallartig!**

* **Grunnleggende i Taekwon-Do**
* **Slag og spark på pute**
* **Tøying**
* **Medisjon**

**Påmelding til Jan-Tore på e-post** **jt@aatkd.no** **eller sms 97790989 innen fredag 20. april. Trenger minimum 10 påmeldte for at dette skal gjennomføres.**

**Håper du har anledning til være med ☺**

**Sted: Speilsalen**

**Kl: 2100 til 2200**

**Dato: tirsdag 24. april**

**Instruktør: Jan-Tore Fure**

**Pris: Gratis!**

**Sportslig hilsen**

**Jan-Tore Fure**