

Bootcamp!

Oslo Øst Taekwon-Do klubb



Oppsal Arena har blitt utsatt for brann. Kampsportshallen er uskadet, men ventilasjonsanlegget må renses. I denne forbindelse er kampsportshallen stengt i noen uker. Vi benytter da disse høstdagene til å organisere

**Taekwon-Do
Bootcamp!**

Torsdag: Videregående barn kl. 1700-1800

Tir/Tor: Fellestrening alle voksne kl.
1800-1930

- Ta med treningstøy og sko som tåler å bli litt vått.
- Bruk gjerne ullundertøy.
- Ta med sparringshansker og tannbeskytter.
- Oppmøte på trappa til Oppsal Arena.
- Vi bruker Oppsal idrettsarena og skogen bak hallen.

