



GRADERINGSSEMINAR



TREN OG FORBERED DEG TIL
VÅRENS SISTE GRADERING MED
NOEN AV DE BESTE
INSTRUKTØRER PÅ ØSTLANDET !

Heggedalshallen Søndag 26 mai kl. 12.00

Adresse: Heggedalsbakken 9 1389 HEGGEDAL

Master Garnæs har gleden av å
invitere til graderingsseminar i
Heggedalshallen for klubber på
Østlandet.

Det blir en detaljert gjennomgang
av pensum med svært dyktige
instruktører.

Benytt denne muligheten til ekstra
trening før gradering.



Oppmøte og registrering kl.12.00

Pris kr.200.- (vi har kortterminal)

Trening fra 12.30-16.00

Utstyr: Drakt, sparringsutstyr og mat.

Velkommen til trening...

Master Per Chr Garnæs. VIII Dan

