



Horten Karateklubb - Fredrikstad Karateklubb - Færder Karateklubb - Ringerike Karateklubb

Treningsamling lørdag 23. Mai 2015 Horten kk

Nko Region Øst med Horten KK inviterer til trening lør 23. mai!



Hvem?

Samlingen blir en oppfølging av samlingen i Færder 2.mai, men passer for alle uansett.

Hvor?

Bromsjordet, Tomtegata 6.

Når?

- Lørdag 23. Mai
- Klokken 10-11.30
- 12-13.30

Innhold på samlingen vil ta for seg tekniske teningsdriller og systemer for å bli bedre innenfor sitt nivå. Det vil bli fokusert på å løfte den felles forståelsen for tidsriktig trening innen de forskjellige disiplinene.

Målet er også å forsterke region øst, dele på kompetanse og sosialisere med de andre klubbene.

Og som alltid, den viktigste delen av alt: vi skal ha det gøy!

Instruktører: region Øst. Osu!