

Velkommen til GAK Taekwondo.

Taekwondo er en allsidig kampsport, hvor det er fokus på disiplin, respekt og selvkontroll. Gjennom Taekwondo relaterte øvelser og lek får barn utvikle fysiske og motoriske ferdigheter som koordinasjon, fleksibilitet, bevegelighet, styrke, balanse og kondisjon. En del av læren om Taekwondo er også læren om kulturen bak Taekwondo WT (World Taekwondo Federation).

Treningstider: Mandager kl. 17.25-18.30

Treningssted: Nystua 1
(Inngang under legesenteret)

Aldersgruppe: 6 - 9 år.

Ta med drikkeflaske.

Mer informasjon: www.gjerdrumatletklubb.no



Vårt fokus er å utvikle et godt og trygt idrettsmiljø som barn trives i.

Årsavgift: Kr. 1 000,- pr.år (Avgiften inkluderer bla. trenings- klubb og medlemsavgift)



Påmelding skjer via SPOND: GAK Taekwondo
<https://group.spond.com/KOWOJ>

Ta gjerne kontakt for spørsmål.
Mob: 945 10 452

Håper vi sees 😊 Hilsen Andrea & Nina