



SOMMERFEST

I anledning af at sommeren er kommet og at vi sidste år blev udnævnt til årets klub, afholder vi en festlig dag for alle medlemmer. Med træning, underholdning, fejring og foredrag.

Lørdag - 21 Juni 14.30 -21.00

Program for dagen:

Kl. 14.30 - 15.45

- ~ Træning voksne og ungdom i dojo 1 med cheftrener Lukas Brandt, København ITF Taekwon-Do Klub
- ~ Træning junior og røllinger i dojo 2 med Liva Tanzer, World Games deltager for tredje gang

Kl. 15.00 - 16.00

~ Udendørs forhindringsbane for tumlinger.

~ FRBJJ FITNESS - Udendørs Forhindringsbane for voksne - kom og sved!

Kl. 16.00 - 17.00

~ Træning voksne og ungdom i dojo 1. med Liva Tanzer EM medalje modtager.

~ Tumlinge, juniorer og røllinger: omklædning og underholdning ved - Frederiksberg Stacking -. Lær at stackel

Kl. 17.30 fælles aftensmad.

Der kommer en lækker foodtruck og serverer skøn mad.

Kåring af

Årets medlem - Årets fighter - Årets træner.

Foredrag:

• Livas guide: "Fra ungdomsfighter til landsholdskæmper."

Liva Tanzer, som er ved at træne op til sin tredje WORLD GAMES deltagelse i august, vil fortælle om sin vej til elite fighter.

Hygge indtil kl. 21.00.

