



OL-Kurs teori Torsås OK



Violett till svart svårighet

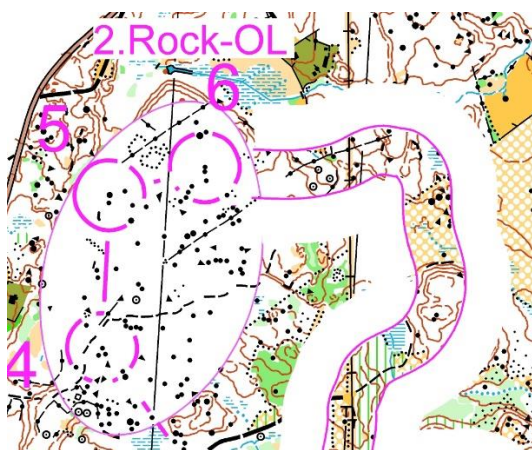
(HD 16 och svårare)

3 onsdagar i klubbstugan. Start kl 18.00.

Första tillfället onsdagen 28 februari.

Innehåll bl.a:

- OL-Teknik teori. Material nya Full koll 2
- Teknikövningar i OCAD
- Viss Banläggning
- Livelox
- Löpteknik
- Egna önskemål på innehåll.



OBS! Snabb anmälan senast tisdagen 20 februari!

Till Jonas 076-760 38 28