



CHRISTANIA
TAEKWON-DO
KLUBB

CHRISTANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

SMASHFEST 3

8.- 11. JUNI 2025



PROGRAM

SØNDAG 8. JUNI

10:00 - 11:00

Foredrag med Arne Martin Vik

Tema:

Kosthold, treningsplanlegging og skadeforebyggende trening

11:00 - 12:30

Mønster:

Andreas Jenstad &
Simen Selvik Nordang

Sparring:

Helene Semb



12:30 - 13:30

Lunsj

13:30 - 15:00

Mønster:

Andreas Jenstad &
Simen Selvik Nordang

Sparring:

Helene Semb



15:00 - 17:00

Matching i mønster og sparring –
deltakerne dømmer hverandre



PROGRAM

UKEDAGER

Mandag 9. juni:

Wesley Filiki & Brendan Doogan

Konkurranseskning &
spesialteknikkseminar

12:00 - 14:00

Lunsj

15:00 - 17:00



Tirsdag 10. juni:

Wesley Filiki & Brendan Doogan

Graderingsknusing

18:00 - 19:15

Pause

19:30 - 20:45

Onsdag 11. juni:

Wesley Filiki & Brendan Doogan

Ønsketeknikker, knusing

18:00 - 19:30



STED OG PÅMELDING

ADRESSE:

Åsjordet 5
0381, Oslo

LINK TIL PÅMELDING

<https://butikk.ctkd.no/products/smashfest-3>



KONTAKT:

Telefon: 95813348
E-post: info@ctkd.no
Nett: www.ctkd.no



PRISER:

Søndag 8. juni	kr 400,-
Mandag 9. juni	kr 400,-
Søndag og mandag	kr 700,-
Tirsdag eller onsdag	kr 100,-/dag

