

Sangrok

Taekwondo-Hapkido-Taiji-Kickboxing-BJJ

Timeplan 2022-Høst

Sal 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
17-17.45	TKD-Junior 1-2	TKD-Junior 1	TKD-Junior 1	TKD-Junior 1	Kumdo
17.45-18.30	TKD 1-2 sparrings-teknikk	TKD-Junior 2	TKD-Junior 2	TKD-Junior 2	Hapkido
18.30-19.15	MasterClass	TKD 1-2	TKD-sparring	Kickboxing	TKD-Poomsae
19.15-20.00	(Yoga) eget medlemskap	TKD-Poomsae	Hapkido	TKD-1-2	
20-20.45		Kickboxing	TKD 1-2	Team-trening (kun for konkurranselag)	

Sal 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
17-17.45				
18-18.45	Fritrening	BJJ	Fritrening	Fritrening
19-20	Taijiquan	Fritrening	Fritrening	BJJ

Taekwondo

(TKD) Koreas olympiske kampsport (Koreansk Karate)

TKD 1-2: Taekwondo for de over 12 år

Junior: Taekwondo for de mellom 6 og 12

Junior 2: Taekwondo for de mellom 6 og 12 med grønt belte og opp.

Hapkido: Selvforsvarsrettet stilart med mye kast, grep mm

Kickboxing: Boksing med spark

Taijiquan: Kinesisk meditative selvforsvarsstil

BJJ: Brasiliansk Jiu Jitsu.

상록관

Facebook: [sangroknorge](#)
Youtube: [Sangrok Martial Art](#)
Instagram: [sangroknorge](#)



SANGROK NORWAY
상록관

[sangrok.no](#)