



# GRADERINGSSEMINAR



TREN OG FORBERED DEG TIL  
VÅRENS SISTE GRADERING MED  
NOEN AV DE BESTE  
INSTRUKTØRER PÅ ØSTLANDET !

## Heggedalshallen Søndag 26 mai kl. 12.00

Adresse: Heggedalsbakken 9 1389 HEGGEDAL

Master Garnæs har gleden av å  
invitere til graderingsseminar i  
Heggedalshallen for klubber på  
Østlandet.

Det blir en detaljert gjennomgang  
av pensum med svært dyktige  
instruktører.

Benytt denne muligheten til ekstra  
trening før gradering.



**Oppmøte og registrering kl.12.00**

**Pris kr.200.- ( vi har kortterminal )**

**Trening fra 12.30-16.00**

**Utstyr: Drakt, sparringsutstyr og mat.**

Velkommen til trening...

Master Per Chr Garnæs. VIII Dan

