



## Dagskrá Ungra&Efnilegra í apríl

Hópurinn æfir helgina 15. - 16. apríl nk. og fara allar æfingar fram í Mudo Gym, Víkurhvarfi 1.

Allir iðkendur á aldrinum 11-14 ára eru velkomnir í U&E. Mætið með hlífar á bardagaæfingar og í dobok á poomsaeæfingar.

Dagskrá:

### Laugardagur 15. apríl

kl. 10.00-11.30

U&E bardagatækni, dobok

kl. 13.00-15.00

U&E sprengikraftsæfingar, nobok

### Sunnudagur 16. apríl

kl. 11.00-13.00

U&E, útiæfingar (ef veður leyfir). Interval hlaup, hraðaaukningar osfr. Útiskór og yfirhafnir nauðsynlegar