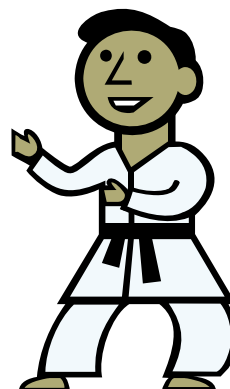


Treningshelg med Master Allan Olsen.

Ringerike TKD har i samarbeid med Nittedal TKD gleden av å ha Master Allan Olsen (5 Dan) fra Islev TKD på besøk. Vi håper dette kan bli en skikkelig ”kick off” på vår sesongen. Treningen er åpen for medlemmer av andre klubber også.

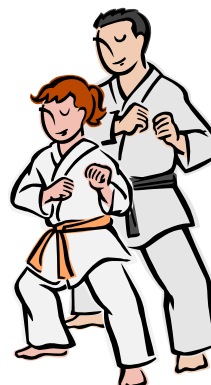
Lørdag. 8.9.07 Ringerike TKD

10.00 – 11.30 Barn.
11.30 – 11.40 Pause.
11.40 – 13.00 Ungdom og Voksne
13.00 – 14.30 Lunch.
14.30 – 16.00 Ungdom og Voksne
16.00 – 16.10 Pause.
16.10 – 17.30 Ungdom og Voksne
19.30 Vi samles ute og spiser middag / Pizza.



Søndag. 9.9.07 Nittedal TKD

10.15 – 12.00 Trening.
12.00 – 13.00 Lunch.
13.00 – 15.00 Trening.



www.ringeriketkd.com

www.nittedalTKD.com

