

Dan seminar Ringerike TKD klubb.

18-20 november 2016

Ringerike Taekwondo klubb har i samarbeid med TTU gleden av å invitere til Dan seminar. Vi legger opp helgen med fokus på de som skal gradere og derfor spesielt fokus på teknikker som er viktige på Dan gradering.

Program.

Fredag.

1800-2300. Åpent for ankomst og registrering.
1930-2100 Trening.

Lørdag.

0800-0845 Frokost.
0900-1030 Fysisk test for kandidater.
/ Trening.
1100-1230 Trening.
1230-1330 Lunch.
1330-1500 Trening.
1530-1630 Trening.
1700-1800 Teoriprøve Dan kandidater.
1845 Avreise til middag.
1900 Middag.

Søndag.

0800-0845 Frokost.
0900-1030 Trening.
1100-1230 Trening.
1230-1330 Lunch og avreise.

Praktisk info.

Treningshelgen er åpen for 4.cup og høyere. Pris kr 850 for trening, overnatting i idrettshall og frokost og lunch samt frukt i pauser. **Middag lørdag kveld ikke inkludert.** Klubben vil legge til rette for felles middag for alle som ønsker å delta.

Instruktører.

Master Anna Kim. 6 Dan.
Master Geir Karlsen. 4. Dan.
+ Flere avhengig av antall påmeldinger.

Adresse.

Ringerikshallen
Tyrimyrveien
Hønefoss, 3515 Norge

Hallen ligger ca. 3 km fra Hønefoss sentrum hvor buss stasjonen og tog stasjonen ligger. For kart gå inn på Google og søk på Ringerikshallen 3513 Hønefoss.

Kontaktinfo Ringerike TKD

post@ringeriketkd.no
Tlf: 91699587



Påmelding innen 6.11.16 via vår hjemmeside.

<http://ringeriketkd.no/arrangementer/dan-seminar-ringerike-tkd> Betaling kan gjøres til konto nummer: 1594 46 60 469. Vi tar også imot kontant, bankkort og vips.



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION
전통태권도회