

Taekwondo treningshelg 4-5 september 2010 med Nuno Damaso.



Nittedal og Ringerike Taekwondo klubb inviterer til treningsweekend med Master Nuno Damaso 6 dan fra Sveits, 4-5. september 2010. Treningshelgen er åpen for utøvere fra andre klubber uansett beltegrad og klubb tilhørighet.

Program:

Lørdag 4. september gjennomføres treningen i Nittedal

Kl:	0930-1100	Barn alle beltegrader
	1100-1300	Pause.
	1300-1500	Ungdom/voksen.
	1500-1515	Pause.
	1515-1700	Ungdom Voksen.

Søndag 5. september gjennomføres treningen på Hønefoss- Ringerikshallen.

Kl:	0930-1100	Barn alle beltegrader
	1100-1300	Pause.
	1300-1500	Ungdom/voksen.
	1500-1515	Pause.
	1515-1700	Ungdom Voksen.

Vell møtt til en spennende treninghelg! Bli med du også da vell.

Kontaktpersoner.

Ringerike TKD klubb: Anders S Helmen Tlf: 95727266 / a_helmen@hotmail.com

Nittedal TKD klubb: Rober Tlf: 97673264 / rgroenda@gmail.com

www.ringeriketkd.com www.nittedaltdk.com