

Trening med Grandmaster Cho Woon Sup (9 Dan). 30 – 31. Januar 2010.

Ringerike og Nittedal TKD inviterer til en treningshelg med grandmaster Cho Woon Sup. Vi samarbeider enda en gang om å få vår grandmaster på besøk slik at alle våre medlemmer har mulighet til å trene med vår kjære grandmaster. Kom og bli med du også. Helgen er åpen for utøvere som ikke er medlem av klubbene også. ☺

Lørdag 30. Januar 2010. (Ringerike)

10.00 – 11.30 Barn Trening.
11.30 – 12.30 Pause.
12.30 – 14.30 Ungdom og Voksne
14.30 – 14.45 Pause.
14.45 – 16.30 Ungdom og Voksne

19.30 Vi spiser middag på Salt og Pepper.
(påmeldingsliste i hallen pga bord bestilling,
Påmeldingsfrist middag 26.1.09)

Søndag 31 Januar. 2010. (Nittedal)

10.00 – 11.30 Barn trening.
11.30 – 12.30 Pause.
12.00 – 14.00 Trening Ungdom og Voksne
14.00 – 14.30 Pause.
14.30 – 15.30 Trening Ungdom og Voksne.



www.ringeriketkd.com

www.nittedaltdkd.com