

# Dan seminar Ski Taekwondo Klubb 25. – 27. november



## Sted:

Ski Taekwondo Klubb sin Dojang  
Industriveien 17, 1400 Ski

## Instruktører:

Master Svein Andersstuen 7. Dan  
Master Morten Andersstuen 5. Dan

## Pris:

Kr. 650,-  
Til kontonr.: 5010.05.37211, i forkant,  
eller kontant ved ankomst

## Overnatting:

- Dojangen m/dusjmuligheter  
(Husk: sovepose, pute, liggeunderlag og håndkle)
- Thon Hotel Ski  
(Ordnes av utøverne selv, tlf: 64 85 35 00)

**Krav til beltegrad:** 2. Cup.

Det serveres kveldsmat på fredag, samt frokost og lunsj på lørdag og søndag. Middag på lørdag blir felles (ikke inkludert i prisen). Meld fra om matallergi eller lignende.

**Påmelding senest 11. november, klubbvis til:**

Tom Lasse Karlsen, mail: [t-l-k@online.no](mailto:t-l-k@online.no) – mob: 95 20 10 61  
(Det er en maksimumsgrense på 40 personer, så meld dere på tidlig)

**VIKTIG!** Det må meldes fra ved påmelding hvem som skal ha fysisk test og teoriprøve, for gradering til vinterleiren som er 9. – 11. desember.

## Program – Med forbehold om endringer

### Fredag:

Kl. 18.00 – 19.00 Registrering  
Kl. 19.00 – 20.30 Trening

### Lørdag:

Kl. 08.00 – 09.30 Frokost  
Kl. 09.30 – 10.45 Trening  
Kl. 11.15 – 12.30 Trening+fysisk test for de som skal gradere  
Kl. 12.45 – 14.00 Lunsj  
Kl. 14.00 – 15.15 Trening  
Kl. 15.30 – 16.30 Teoriprøve for de som skal gradere  
Kl. 17.30 – Felles middag i Dojangen, eller ute

### Søndag:

Kl. 08.00 – 09.30 Frokost  
Kl. 09.30 – 10.45 Trening  
Kl. 11.15 – 12.30 Trening  
Kl. 12.30 – Lunsj

**TA MED DOBOK OG BELTE (flere skift)**

