

Trening med Grandmaster Cho Woon Sup (9 Dan) 10 – 12. februar 2012.

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. ☺

Fredag 10. (Nittedal) 19.30 – 20.30 Ki trening Nittedal.

Lørdag 11. (Nittedal)

10.00 – 11.30 Barn Trening.

11.30 – 13.00 Pause.

13.00 – 17.00 Ungdom og Voksne. Pause ca halveis.

Søndag 12. (Ringerikshallen, Hønefoss)

10.00 – 11.30 Barn 1 og 2 samt junior gruppa.

11.30 – 13.00 Pause.

13.00 – 16.00 Ungdom og Voksne. Pause ca halveis.

Kontakt personer.

Nittedal TKD:

Rober 90 83 88 89 / rgroenda@gmail.com

Ringerike TKD:

Geir 91 69 95 87 / geir.ringerike@gmail.com



www.ringeriketkd.com

www.nittedaltnkd.no