

Trening med Grandmaster Cho Woon Sup (9 Dan). 11 – 13. mars 2011.

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 11. mars 2011. (Nittedal)

19.30 – 20.30 Ki trening Nittedal.

Lørdag 12. mars 2011. (Nittedal)

10.00 – 11.30 Barn Trening.

11.30 – 12.30 Pause.

12.30 – 14.30 Ungdom og Voksne

14.30 – 15.00 Pause.

15.00 – 17.00 Ungdom og Voksne

Søndag 13. Mars 2011. (Hønefoss)

10.00 – 11.30 Barn Trening.

11.30 – 12.30 Pause.

12.30 – 14.30 Ungdom og Voksne

14.30 – 15.00 Pause.

15.00 – 16.30 Ungdom og Voksne

Kontakt personer.

Ringerike TKD: Geir 91 69 95 87

Nittedal TKD: Rober 97 67 32 64



www.ringeriketkd.com

www.nittedaltnkd.no