

TOI-GYE SAMLING og NTN GRUNNKURS

TID

Søndag, 5. februar.

STED

Flerbrukshallen i Skien Fritidspark (Moflatvegen 38, 3733 Skien)

INFORMASJON

Vår hovedinstruktør Master Hallgeir Betele (7. Dan) inviterer til Toi-gye samling – en treningssamling for de som har minimum 4. Gup (blått belte).

I tillegg arrangeres NTN Grunnkurs, som er et krav for å kunne gå opp til 2. Gup (rødt belte).



Kursets emner:

- Taekwon-Do etikette
- Grunnprinsippene
- Helse og kosthold
- Hjelpeinstruktør
- Konkurranseregler
- Krav til GUP og DAN graderinger
- NTN's kursstige

Vi håper å se folk fra Kristiansand, Arendal, Christiania, Christianslund, Porsgrunn, Bamble og Skien på samlingen. Ikke gå glipp av denne muligheten til å få litt faglig påfyll kombinert med sosialt samvær!

PÅMELDING

Treningssamlingen er gratis. Påmelding ved oppmøte.

NTN Grunnkurs koster 300,- kr, inkl. kompendium. Påmelding til Sindre innen 30.01.17 dersom du ønsker kompendium på kursdagen. Betaling ved oppmøte.

HUSK!

- Skrivesaker (hvis du skal på kurs)
- Drakt, belte og sparringsutstyr
- Niste + rikelig med drikke!

VELKOMMEN!

PROGRAM

NTN Grunnkurs
10.00-12.00

Trening (inkl. pauser)
12.30 – 16.30

Dusj og skift
16.30 – 17.00

Sosialt (mat)
17.00 – 18.30



KONTAKT

Spørsmål vedr. treningssamling og kurs rettes til Sindre Øystese

Telefon: 94248287

Epost: sindre@skienikd.no