**NTN**

**TAEKWON-DO**

**ITF**

**INNBYDELSE TIL TRENINGSSAMLING FINNMARK**

**Kirkenes NTN Taekwon-do klubb har gleden av å invitere til treningssamling for vår landsdel. Vi håper at så mange som mulig har tid til å komme og trene før vi tar jule ferie.**

**Ønsker alle fra hvitbelte til sortbelte velkommen til en inspirerende og motiverende treningshelg. Samlingen er for alle fra fylte 12 år og opp.**

**Dato: lørdag 30.11 og søndag 01.12**

**Treningsprogram**

**Lørdag:**

*Mønster og grunnteknikk*

*Spark*

*Sparring*

**Søndag**

*Steg sparring*

*Selvforsvar*

*Spesialteknikk*

***Lørdag klokken:***

1. økt kl. 1000-1230
2. økt kl. 1330 – 1600

***Søndag klokken:***

1. økt kl. 1000-1300

**Sted:**

Bjørnevatnskole sentralhallen

**Pris:**

Kr 250.- pr.person

**Gradering**

For de som skal opp til gradering, så starter den kl.1800

fredag 29.11på Bjørnevatnskole.

**Instruktører**

Kent-Tore Skagen 6. Dan

Trond Lie 3. Dan

Martin Knutsen 2. Dan

**Overnatting:**

Rica hotell, 78 99 14 91

Thon hotell 78 97 10 50

**Bespisning**

Enkel kantine under hele samlingen, her kan du få kjøpt bagetter, vafler, kakestykke, kaffe, mineralvann, juice og frukt begge dager.

**Påmelding**

Påmelding må skje via mail innen 22.11.13

Til skagen@ntkd.no

Tlf: 922 35 083 for spørsmål.

Betaling må betales inn på konto: 75950514442

Mail må inneholde antall og navn på deltakere. Betalingen må merkes med klubbnavn.

Betaling må skje klubbvis og før påmeldingsfristen.

Det er bindene påmelding.

Vi ser fram til ei trivelig og lærerik trenings helg.

***Vi ønsker alle velkommen!***

Med Vennlig Hilsen

Kirkenes Taekwon-Do klubb