



TRENINGSELG MED GRADERING!

Haugesund 31.mai - 01.juni 2008

Haugaland Taekwondo Klubb (HTK) inviterer til treningshelg med gradering i Haugesund 31.mai - 01.juni. Instruktør og graderingsansvarlig denne helgen er Master Erling Oppedal, 6.Dan. og eventuelt instruktører fra HTK.

Påmelding skjer klubbvis innen 23.mai til Håvard på mail adr. ho-nes@online.no
Dersom du har noen spørsmål kan du også ringe Håvard på 40465437.

HTK har store, flotte mattelagte treningslokaler i Haugesund sentrum. Alt etter hvor mange deltagere det blir i helgen, vil treningen foregå i en eller to saler (ca 250kvm/130kvm). Overnatting i Dojangen er mulig for de som ønsker det. Prisen er 400 kr for trening og gradering og 250 kr for trening, overnatting og frokost.

Informasjon om klubben og bilder av treningslokalet finnes på klubbens hjemmeside <http://farm.gan.no/haugalandtkd/>

Program for helgen (kan bli forandret)

Lørdag

- 12:30 - 14:00 Fellestrening
- 14:15 - 15:15 "Høybelte" trening
- 15:30 - 16:30 "Lavbelte" trening
- 16:45 - 17:45 Fellestrening
- 18:00 - 19:30 Dusj/skifte
- 19:30 - En tur på en av byens "kinaresturanter" el.l. etterfulgt av kino/film/bowling (?)

Søndag

- 07:30 - 08:00 Enkel frokost for de som overnatter i treningslokalet
- 08:00 - 09:00 Fellestrening
- 09:15 - 10:15 "Høybelte" trening
- 10:30 - 11:30 "Lavbelte" trening
- 12:00 - Gradering/hjemreise for de som ikke skal gradere

Håper mange vil komme ned på besøk til oss og bli med på en helg fylt med Taekwondo!

Stor Taekwondo -hilsen fra
Haugaland Taekwondo Klubb ☺