

INVITASJON TIL SEMINAR MED MASTER NUNO DAMÃSO I SOLØR TAEKWONDO KLUBB 28. – 30. SEPTEMBER 2012

Information in English will follow below.

Solør Taekwondoklubb har gleden av å invitere Master Nuno Damãso, 6. Dan fra Sveits, til treningssamling den 28. til 30. september 2012. Master Damãso er kjent for sine inspirerende og utfordrende treningsøkter, samt sin ekspertise innen blant annet kampteknikk og selvforsvar. Han innehar flere meritter fra både nasjonale og internasjonale sammenhenger, deriblant er han åtte ganger Sveitsisk mester og premiert i både EM og VM.

Derfor vil vi videre invitere deg til å bli med på treningen for å lære av hans erfaringer, og for en inspirerende helg med kjentfolk og god trening.

Det bemerkes at nedre grense for deltakelse på seminaret er 4. kup, rødt belte.

Program:

Fredag

kl. 17:00 til 18:15 Registrering ved Åsnes ungdomsskole

kl. 18:30 til 20:00 Trening ved Åsnes ungdomsskole

Lørdag

kl. 10:00 til 17:00 Trening (spesifisert program kommer senere)

Kl. 19:00 Felles middag for dem som ønsker

Søndag

kl. 10:00 til 14:00 Trening (spesifisert program kommer senere)

Ved høyt antall deltakere vil også Master Jan Terje Sletten, 6. dan, bistå med å avholde treninger, evt. andre Masterinstruktører.

Overnatting

De som ønsker kan overnatte i treningslokalene. I tilfelle må sovepose/dyne og liggeunderlag medbringes. Ta kontakt dersom du ønsker annen overnatting ved hotell eller lignende.

Pris

Pris er NOK 600 pr. stk, og innbetales til følgende kontonummer innen utløpet av påmeldingsfristen; 1917 28 08630 (Solør Taekwondoklubb). Prisen inkluderer overnatting, frokost lørdag og søndag, og lunsj på lørdag. **Merk;** eventuell kveldsmat må ordnes av deltakeren selv.

Påmelding

Frist for påmelding er mandag 24. september. Påmelding skjer enkeltvis eller klubbvis per e-post til Alf André Barbakken; al-a-ba@online.no. Påmelding må inneholde følgende informasjon; navn, klubb, alder, beltegrad, hvilken type overnatting vedkommende benytter, evt mat preferanser/allergier, og evt. kommentarer. Bruk gjerne påmeldingsskjema som følger under. Merk; grunnet kapasiteten i våre treningslokaler må vi sette et øvre tak på 60 deltakere til seminaret. Førstemann til mølla prinsippet gjelder derfor her. ☺

Kontaktinformasjon

For informasjon kontakt Alf André Barbakken på tlf 970 00 278 (al-a-ba@online.no) eller Cathrine Tangstad på tlf 988 08 479 (cathrine.tangstad@gmail.com)

Solør Taekwondoklubb håper å se deg her hos oss og ønsker deg hjertelig velkommen til seminar!



INVITATION TO SEMINAR WITH MASTER NUNO DAMÃSO IN SOLØR TAEKWONDO CLUB 28th – 30th SEPTEMBER 2012

Solør Taekwondo club has the pleasure of inviting Master Nuno Damãso, 6th Dan from Switzerland, to a training seminar the above mentioned weekend. Master Damãso is known for his inspiring and challenging lessons, as well as his expertise within fighting technique and self-defense. He holds several merits from both national and international occasions, there among eight times Swiss champion and both European and world champion medalist.

We would so on like to invite you to join us for a superb weekend to learn from his experience, and to be a part of an inspiring time with Taekwondo friends and great training.

Note that the lower limit for participation on this seminar is 4th kup, red belt.

Program:

Friday

kl. 5:00 to 6:15 pm Registration in Åsnes ungdomsskole
(Åsnes High school)
kl. 6:30 to 8:00 pm Training in Åsnes ungdomsskole

Saturday

kl. 10:00 to 5:00 pm Training (detailed program will appear later on).
Kl. 7:00 pm Dinner for all participants who wants to join.

Sunday

kl. 10:00 to 2:00 pm Training (detailed program will appear later on).

In case of a high number of participants, Master Jan Terje Sletten, 6th dan, will also contribute with instructions, alternatively other Master instructors.

Accommodation

Those who want can stay in the training location. In that case, please bring your sleeping bag and sleeping pad. Please contact us if you prefer other accommodation such as hotel etc.

Price

The price is NOK 600 pr. person, and can be paid cash when you arrive for those who will arrive from abroad. The price includes accommodation, breakfast Saturday and Sunday, and lunch for Saturday.

Sign up for the seminar

Deadline for signing up is Monday the 24th of September. Sign up can be done individually or common for the club by e-mail to Alf André Barbakken; al-a-ba@online.no . Remember the following information; name, club, age, belt color, the type of accommodation you prefer, food preferences/ allergies, other comments. You are welcome to use the sign up form enclosed below. Due to the capacity of our locations, we can only host 60 participants. Therefor the first 60 to sign can participate.

Contact information

For more information please contact Alf André Barbakken on telephone 970 00 278 (al-a-ba@online.no) or Cathrine Tangstad on telephone 988 08 479 (cathrine.tangstad@gmail.com)

Solør Taekwondo club hopes to see you here, welcome to the seminar!

