



ÆFINGABÚÐIR MEÐ NUNO DAMASO

Í Íþróttamiðstöðinni Laugabóli hjá Ármann
Helgina 16. - 18 september 2011



Dagskrá:

Föstudagur 16 september kl. 18:00 - 20:30

Kl. 18:00 - 19:00 Börn
Kl. 19:00 - 20:30 Fullorðnir allir saman

Laugardagur 17 september kl. 10:00 - 18:00

Kl. 10:00 - 11:00 Börn 12 ára og yngri (tækni)
Kl. 11:00 - 12:00 Matur
Kl. 12:00 - 13:00 Börn 12 ára og yngri (púðar)
Kl. 13:00 - 14:15 Fullorðnir lá beltí (tækni)
Kl. 14:30 - 16:00 Fullorðnir há beltí (tækni)
Kl. 16:30 - 18:00 Fullorðnir allir (púðar / tegjur)

Kl. 19:30 + Matur, farið verður með Nuno Damaso út að borða

Sunnudagur 18 september kl. 10:00 - 18:30

Kl. 10:00 - 11:30 Fullorðnir allir (sjálfsvörn)
Kl. 11:30 - 12:30 Matur
Kl. 13:00 - 14:15 Fullorðnir há beltí (Kyorugi)
Kl. 14:30 - 16:00 Fullorðnir lá beltí (Kyorugi)
Kl. 16:30 - 18:30 Allir saman (almenn æfing)

Aðrar upplýsingar:

Verð fyrir fullorðna allar æfingarnar er kr. 4.000,-
Verð fyrir börn allar æfingarnar er kr. 2.500,-
Verð fyrir staka æfingu er kr. 1.500,-

Skráning og upplýsingar á tki@tki.is
Vefsíða: www.tki.is

Ef lagt er inn á reikning sambandsins þarf að koma með útprentaða greiðslukvittun á fyrstu æfinguna. Annars er posi á staðnum.
Taekwondosamband Íslands
Kennitala: 500103-2050
Reikningur: 0515-26-50010

Börn: 12 ára og yngri
Fullorðnir: 13 ára og eldri
Fullorðnir há beltí: Rauð rönd og hærra
Fullorðnir lá beltí: upp í blátt beltí

TAEKWONDO