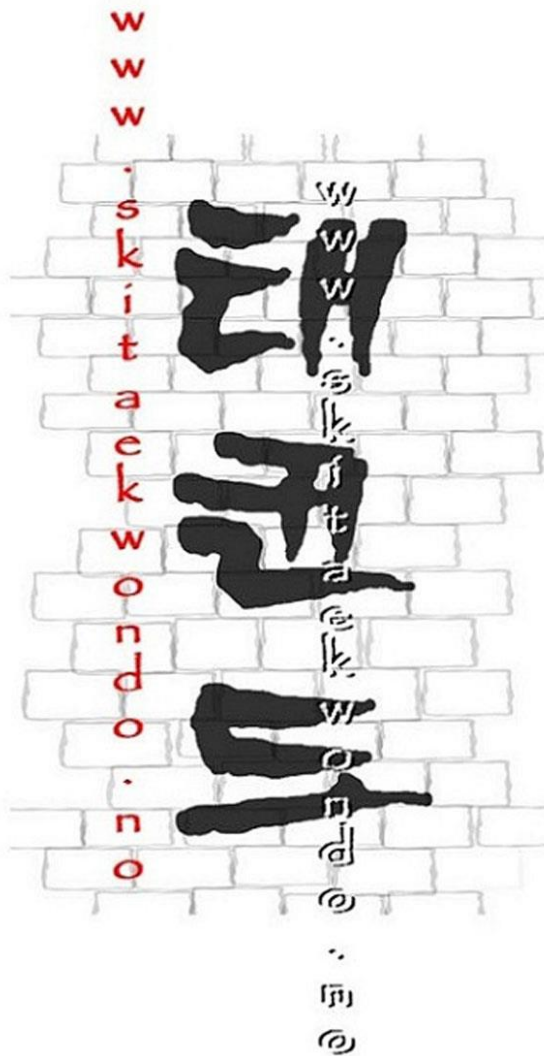


# Dan seminar Ski Taekwondo Klubb 22-24 oktober

**Sted:**

Ski Taekwondo Klubb sin Dojang  
Industriveien 17, 1400 Ski

**Instruktører:**

Master Svein Andersstuen 8. Dan  
Master Morten Andersstuen 6. Dan

**Pris:**

Kr. 800,-

**Overnatting:**

- Dojangen m/dusjmuligheter  
(Husk: sovepose, pute, liggeunderlag og håndkle)
- Thon Hotel Ski  
(Ordnes av utøverne selv, tlf: 64 85 35 00)

**Krav til beltegrad: 2. Cup.**

**Hvis maksgrensen på 40 utøvere overstiges vil de som skal gradere prioriteres.**

**TA MED DOBOK OG BELTE (flere skift)**

**Det serveres frokost og lunsj lørdag og søndag. Kveldsmat fredag Pizza eller egen mat, middag på lørdag blir felles (ikke inkludert i prisen). Meld fra om matallergi eller lignende.**

**Påmelding senest 08. oktober på: [www.skitaekwondo.no](http://www.skitaekwondo.no)**

Eventuelle spørsmål rettes til: [kontakt@skitaekwondo.no](mailto:kontakt@skitaekwondo.no)

(Det er en maksgrense på 40 personer, så meld dere på tidlig)

**VIKTIG!** Det må meldes fra ved påmelding hvem som skal ha fysisk test og teoriprøve, for gradering til vinterleieren som er 03 - 05. desember.

**Program – Med forbehold om endringer****Fredag:**

Kl. 18.00 - 19.00 Registrering

Kl. 19.00 - 20.00 Trening

Kl. 20.30 - Egen mat eller Pizza (betales ved påmelding).

**Lørdag:**

Kl. 08.00 – 09.30 Frokost

Kl. 09.30 – 10.45 Trening+fysisk test for de som skal gradere

Kl. 11.15 – 12.30 Trening

Kl. 12.45 – 14.00 Lunsj

Kl. 14.00 – 15.15 Trening

Kl. 15.30 – 16.30 Teoriprøve for de som skal gradere

Felles middag på lokalt spisested.

**Søndag:**

Kl. 08.00 – 09.30 Frokost

Kl. 09.30 – 10.45 Trening

Kl. 11.15 – 12.30 Trening

Kl. 12.30 – Lunsj

