



Det nærmer seg pinse og treningshelg på Levanger! Vi gleder oss, og håper så mange som mulig tar turen hit til oss for masse god trening, gradering og sosialt samvær.

All trening vil foregå i Trønderhallen like utenfor Levanger sentrum. Her har vi også tilgang til svømmehall, klatrevegg og 3T (treningsstudio) utenom treningene. Kostnader ved dette kommer i tillegg til prisen for treningshelgen. Se priser lenger ned på siden.

Det blir overnatting i Frohallen (gratis), gangavstand til Trønderhallen. Her vil det også bli avholdt morgentrening, samt servert frokost og lunsj alle dager.

Treningshelgen er for alle uansett alder og beltegrad. Det vil bli holdt egne barnetreninger alle dager.

Påmeldingen må inneholde:

- Navn
- Alder
- Klubb
- Beltegrad
- Antall treningsdager og evt. gradering

Påmelding sendes til: levangertkd@ntebb.no

Frist for påmelding: Fredag 3. juni.

Denne treningshelgen er i forbindelse med Levangers 1000-årsjubileum og feiring av 25 år med Taekwondo i byen. Vi jobber derfor med å få til en knuseoppvisning hvor alle som vil, kan være med på å knuse gjennom til sammen 1000 takstein! Vi er avhengig av å bli sponset med takstein for å få til dette, så vi vet enda ikke om vi får det gjennomført. Hvis vi klarer det, vil det bli mediadekning både i form av TV og avis, samt at vi reklamerer bra i byen på forhånd. Vi håper derfor at så mange som mulig vil være med på dette og lage et skikkelig show!

Priser:

Trening kun én dag:	kr. 300,- (200,-)
Treningshelg (alle dager) uten gradering:	kr. 500,- (350,-)
Treningshelg (alle dager) + gradering	kr. 600,- (450,-)

Prisene i parentes gjelder for barn (t.o.m 11 år).

Alle som skal gradere seg **må** trene alle dager.

Beløpet betales inn klubbvis på konto nr.: 4420 06 12547 innen fredag 3. juni.

Påmeldte utøvere som ikke møter opp, belastes med et gebyr på kr. 200,-

Svømmehallen kan benyttes for kr. 100,- som betales ved ankomst. Da mottas en billett som gir adgang til svømmehallen hele helgen. Pris for klatrevegg er litt usikkert. Ved trening på 3T må man være medlem eller evt. melde seg inn.

Program:

Fredag: 18.00 – 18.30 Registrering
19.00 – 21.00 Trening (Kun for trenere)

Lørdag: 07.00 – 08.00 Morgentrening
08.00 – 09.00 Frokost
09.30 – 10.30 Trening
10.30 – 10.45 Fotografering
11.00 – 12.00 Trening
12.00 – 13.00 Lunsj
13.30 – 14.45 Trening
15.15 – 16.30 Oppvisning
18.00 Felles middag

Søndag: 07.00 – 08.00 Morgentrening
08.00 – 09.00 Frokost
09.30 – 10.45 Trening
11.00 – 12.00 Trening
12.00 – 13.00 Lunsj
13.15 – 14.45 Trening
15.00 – 16.00 Fellestrening

Mandag: 08.00 – 09.00 Frokost
10.00 – 15.00 Gradering

Vi legger ikke opp noe eget treningsopplegg på mandag. Vi ser an hvor lang tid vi trenger til gradering etter hvor mange som melder seg på. Hvis det blir tid til overs i forkant av graderingen, kan denne brukes til egentrening.

For spørsmål, kontakt:

Hovedtrener Anne-Brit Krogstad – Tlf: +4792697034 mail: anne_brit_90@hotmail.com

Klubbleder Espen Sandberg – Tlf: +4747462701 mail: levangertkd@ntebb.no

Mvh.

Levanger Taekwondo Klubb