

TRENINGSTIDER PORSGRUNN TKD KLUBB 2013/2014

Dag	Parti	Tid	Sted	Instruktør	Hjelpetrinstructor
M a n d a g	Barn I (Hvitt, og Hvitt med En stripe)	16:30 - 17:30	Myrene skole	Ellen	Merthe
	Grønt og opp	17:30 - 19:00	Myrene skole	Jahn Gorakh/Eirik	(div)
	Ungdom/voksen fra fylt 12 år alle grader.	18:30 - 20:30	Rugtvedt, barneskole	Sebastian G	x
	Egentrening instruktører....	20:30 - 21:30	Rugtvedt, barneskole		
T i r s d a g	Egentrening instruktører....	17:00 - 18:00	Grønli skole	(Sindre)	
	Barn II (hvitt to striper, Gult til og med to striper).	18:00 - 19:00	Grønli skole	Sindre	Knut
	Barn III (gult med tre striper og høyere grad)	19:00 - 20:00	Grønli skole	Sindre	Knut
	Nybegynnere (10. og 9. gup), fra og med 12 år	17:30 - 19:00	Stridsklevhallen del I	Mats	Hyeonyoung
	Gult belte fra 12 år og oppover	17:30 - 19:00	Stridsklevhallen del II	Daniel	
O n s d a g	Grønt og oppover (fokus rødt og sort pensum)	19:30 - 21:30	Stridsklevhallen	Thomas/Ida/Eirik	
	Barn I (hvitt, en og 2 striper)	18:00 - 19:00	Rugtvedt, barneskole	Nina	Kristin
	Barn II (hvitt tre striper og opp).	19:00 - 20:00	Rugtvedt, barneskole	Nina	Kristin
	Egentrening	20:00 - 21:00	Rugtvedt, barneskole		
T o r s d a g	Alle som har fylt 12 år	19:30 - 21:00	Stridsklevhallen del	Thomas/Eirik/Daniel/Hotti	Hyeonyoung
F r e d a g	Grønt og opp (Egentrening)	18:30 - 20:30	Bokserommet Porsgrunnshallen		
Har man fylt 12 år kan man diskutere med sin instruktør og evt bli enige om å delta på trening for voksne, hvis man har grad og er moden for det. Alle som har 7. gup og høyere grad bør trene 2 ganger per uke. Både voksne og barn!. Alle medlemmer står fritt til å delta på treninger både i Porsgrunn og Bamble ! Ved bruk av egentreningstid på Stridsklev, bør man kontakte en instruktør med tanke på nøkkel til hallen. Hall kan bare benyttes innenfor skoleruta.					