



# ÆFINGABÚÐIR MEÐ NUNO DAMASO

Íþróttamiðstöðinni Laugabóli hjá Ármanni  
Helgina 16. - 18. september 2011



# TAEKWONDO

## 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 lægri belti, ( tækni ).  
Kl. 14:30 - 16:00 Fullorðnir hærri belti, ( tækni ).  
Kl. 16:30 - 18:00 Fullorðnir allir, ( púðar / teygjur ).

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 hærri belti, ( Kyorugi ).  
Kl. 14:30 - 16:00 Fullorðnir lægri belti, ( 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,-.  
Matur á laugardagskvöldið er ekki innifalinn í verðinu.

Börn: 12 ára og yngri.  
Fullorðnir: 13 ára og eldri.  
Fullorðnir hærri belti: Rauð rönd og hærri.  
Fullorðnir lægri belti: Upp í blátt belti.

Skráning og upplýsingar á [tki@tki.is](mailto:tki@tki.is)  
Vefsíða: [www.tki.is](http://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

