

Treninger 2016/2017

Vågen Taekwondo Klubb

Følg klubben og få informasjon på



Lokale	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
	Tid	Gruppe	Instr.	Tid	Gruppe	Instr.	Tid	Gruppe	Instr.	Tid	Gruppe	Instr.	Tid	Gruppe	Instr.
Bokhaugen skole	1730-1900 <i>OBS!</i>	Alle	LTG/RB /BC				1700-1800	Alle Barn	JR				1800-1900	Familie og nybegynnere	KR/JR/BC
							1800-1900	Mønster fra blått belte	AR/KR				1900-2030	Kamptrening-Fra gult belte	BC (AR)
Eidsvåg U.Skole										1800-1900	Familie og nybegynnere	RK			
										1900-2000	Barn/Voksne viderekommende	RK			
Røttingen U.Skole	1800-1900	Familie og nybegynnere	EML/EL	1730-1900	Kamp forståelse og teknikk. Nybegynnere og viderkommende.	KQ/JK				1730-1900	Videreg. Barn	BA (ME)			
	1900-2030	Voksne videreg.	AL												
Kvernvik Barne skule				1900-2030	Kun trening partall uker Alle Barn og Voksen	LTG/RB							1900-2030	Alle	LTG/RB
ERVIK				2000-2100	Dan trening (fra 4cup)	RK									

Vågen er en breddeklubb med mange trenere og et variert tilbud. Vi oppfordrer derfor alle medlemmer å utnytte denne fordelene ved å veksle mellom treninger, instruktører og lokasjon.

AR = Master Arild Rasmussen	93029833	master-arild@hotmail.no	EML: Gyosanim Eva M. Lothe	99642339	eva.lothe@sweco.no
AU = Master Audun Rasmussen	91247347	audun.rasmussen@em1.no	Vikar: Vilde Slettevold	98695159	
RK = Master Roar Kristoffersen	93422416	roar@kristoffersentaksering.no	BA: Bjørn Augstgulen	90049142	bjorn@pengeskap.no
KR = Gyosanim Kristina Rasmussen	90550003	lillianrasmussen@hotmail.no	Vikar: Gyosanim Hans Nielsen	95242922	hans.rune.nielsen@gmail.com
KQ = Gyosanim Kjetil Qvale	92035971	kjetilhq@gmail.com	RB: Rune Bjørndal	48190989	rbj@sjomannskirken.no
AL: Gyosanim Atle Lote	98296518	tylothe@gmail.com	EL: Elise Lothe	95550889	
JR= Gyosanim Julia Rasmussen	47269977		Vikar: Gyosanim Mona B. Rasmussen	95753205	
JK= Gyosanim Jan Kerim Boudali	98445019				
LTG = Gyosanim Leif Thomas Gullaksen	99613850		Vikar: Anders Mongstad	98442054	
ME = Gyosanim Martha Enger	90547643	martha.enger@biomed.uib.no	BC: Bengt Carlsen	99358889	bengt_joon_carlsen@hotmail.com

Treningsavgift må betales til
Konto: 3637 24 66205

priser pr år:

Voksne kr. 1900

Barn u/16 år kr. 1100

priser pr 1/2 år:

Voksne kr. 1200

Barn u/16 år kr. 700

Husk grasrotandelen!



Nå kan du som spiller hos Norsk Tipping, støtte Vågen Taekwondo når du tipper. Den nye ordningen kalles Grasrotandelen, og innebærer at fem prosent av innsatsen din tilfaller klubben du oppgir. Ingen ekstrakostnader for deg.

Forklaring:

Alle = Nybegynnere & videregående
Familie= Felles trening uansett alder og nivå
Videregående = Fra gul stripe

Forklaring beltesystemet:

10. cup = Hvitt belte

9 cup = Hvitt m/gul strek

8. cup = Gult

7.cup = Grønt

6,5.cup = Blå strek

6.cup = Blått

5. cup = Rødstrek

4.cup = Rødt

3.cup = 1 Sortstrek

2.cup = Rødt m/2SS

1.cup = Rødt m/3SS

1.Dan = Svart belte

2.Dan = Svart belte

etc..

Treningskort for:

Navn:



1	2	3	4	25	26	27	28
5	6	7	8	29	30	31	32
9	10	11	12	33	34	35	36
13	14	15	16	37	38	39	40
17	18	19	20	41	42	43	44
21	22	23	24	45	46	47	48