

# Toi-gye samling

## TID

Søndag, 18. september.

## STED

Porsgrunnshallen (Kjølnes Ring 60, 3918 Porsgrunn)

## INFORMASJON

Vår hovedinstruktør Master Hallgeir Betele (7. Dan) inviterer til Toi-gye samling – en treningssamling for de som har minimum 4. Gup (blått belte).

Vi håper å se folk fra Kristiansand, Arendal, Christiania, Christianslund, Porsgrunn, Bamble og Skien på samlingen. Ikke gå glipp av denne muligheten til å få litt faglig påfyll kombinert med sosialt samvær!

## PÅMELDING

Man melder seg på ved oppmøte. Selve treningssamlingen er gratis.

## HUSK!

- Drakt og belte
- Sparringsutstyr
- Litt niste (nøtter/bananer el.) + rikelig med drikke!
- Godt humor 😊

## VELKOMMEN!

## PROGRAM

Oppmøte

11.45-12.00

Trening (inkl. pauser)

12.00 – 16.00

Dusj og skift

16.00 – 16.30

Sosialt (mat)

16.30 – 18.30



## KONTAKT

Spørsmål vedr. treningssamlingen rettes til Sindre Øystese

Telefon: 94248287

Epost: [sindre@skientkd.no](mailto:sindre@skientkd.no)