Xeongwon TAEKWONDO

Träningsschema

Dag / Grupp	Tid	Bälte	Ålder	Instruktör	Utrustning
Måndag					
Fortsättning Ungdom & Vuxen	17:00-18:20	Gult streck eller gult bälte ->	11 år -->	**Chokyo Nim Robert & Daniel**	* All utrustning krävs, Dräkt eller T-shirt & TKD byxor.
Självförsvar	18:30-20:00	För vem som helst			Bekväm klädsel och träna i
Tisdag				**Instruktör**	
Dojang & uppe					
Mordern Kamp: För tävling och förberedade träning inför tävling	18:00-19:30	Gult streck eller gult bälte -->	7 år -->	**Chokyo Nim Barre**	* All utrustning krävs, Dräkt eller T-shirt & TKD byxor
Onsdag				**Instruktör**	
Nybörjare Barn, Ungdom & Vuxen	17:30-19:00	Vit	7 år -->	**Chokyo Nim Kenny**	* All utrustning krävs, Dräkt eller T-shirt & TKD byxor. Inte nybörjare
Fortsättning Barn & Ungdom		Gult streck eller gult bälte ->	7-10 år	**Chokyo Nim Vilmer**	
Torsdag				**Instruktör**	
Dojang & Uppe					
Old School Taekwondo: Fight-, slag och sparktekniker samt styrka.	18:00-19:30	Gult streck eller gult bälte ->	7 år --->	**Kyosa Nim Tobias**	* All utrustning krävs, Dräkt eller T-shirt & TKD byxor
Lördag				**Instruktör**	
Dojang & uppe					
Knattar Nybörjare & fortsättning	10:00-11:15	Vit ->	4-6 år	**Chokyo Nim Kenny**	Dräkt (Ej nybörjare)
Barn Nybörjare & fortsättning	10:00-11:30	Vit ->	7-10 år	**Chokyo Nim Rut & Vilmer**	Dräkt (Ej nybörjare)
Ungdom, Vuxen Nybörjare & fortsättning	10:00-11:30	Vit ->	11 år --->	**Saebom Nim med Peter, Daniel, Robert, Alva**	* All utrustning krävs, Dräkt eller T-shirt & TKD byxor. Inte nybörjare
Padelboll	11:45-12:45	Alla som vill	4 år --->	**Saebom Nim**	Glatt humör
Utbildningspass för instruktörer (obligatoriskt)	ca 13:00-15:00	Två till tre gånger per termin, dag meddelas i god tid.		**Saebom Nim, kan även vara någon inbjuden utbildare.**	* All utrustning skall medtagas T-shirt & TKD byxor
Söndag Denna dag är en vilodag, Njut av dagen.					

Vid frågor ring eller maila:

Saebom Nim * Michael Hafdell 076-815 98 23 micke@yeongwon.se

Instruktörer hos Yeong Won:

Kyosa Nim Tobias, Peter och Svante.
Chokyo Nim Daniel, Robert, Alva, Kenny, Barre, Rut och Vilmer.

*** = Högre tempo, Disciplin, alla skydd. (Tandskydd, arm & benskydd Samt vristskydd från vit bälte till blått med ett eller två röda streck.)**