



FANA

21.-22.10.23

FOR HVEM?

Jentesparringsseminaret «God Nok» er for deg som er redd for å gå sparring, eller rett og slett ønsker å bli bedre. Har du lyst til å føle deg tryggere når du går sparring, forstå sparring eller bli en bedre utøver? Da er dette seminaret for deg!

KRAV

For å delta må du minimum være fylt 12 år i løpet av året, ha sparringsutstyr, og selvfølgelig være jente.

INSTRUKTØRER

Rita Sivertsvik, Linn Anita Lundager og Line Reiten.

STED

Fana Taekwon-Do klubb, Aurdalslia 10, 3. etg.

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på kr 550,-. Påmeldingsskjemaet finner dere her:

https://www.deltager.no/event/god_nok_jentesparringsseminar_21102023?fbclid=IwAR3NnhgpVu7idU142mm9Jo-v9TT-4g19OsTD0dAtwlJn_psUTGn6V0jv5khM#init

Frist for påmelding er 15. oktober.

TIDSPLAN

Lørdag 21. oktober

10.00-12.00: Trening
12.00-13.00: Lunsj
13.00-15.30: Trening
16.00: Felles middag

Søndag 22. oktober

10.00-12.00: Trening
12.00-13.00: Lunsj
13.00-15.30: Trening og evaluering av seminaret

FELLES MIDDAG

Det vil bli lagt opp til en felles middag i klubbens lokaler rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften. Husk å ta med lunsj begge dager.

KONTAKT

Rita Sivertsvik
+4791771125
godnoktkd@gmail.com

Velkommen til ei helg full av fart, spenning og lærdom!

