



OSLO
17.-18.09

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, Line Reiten og Linn Anita Lundager.

STED

Oslo Øst Taekwon-Do Klubb sine lokaler i kampsporthallen i Oppsal Arena.

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på kr.500,-.

Påmeldingsskjemaet finner dere **HER**

Frist for påmelding er 9. september.

NB! Husk å skrive deltagers navn og klubb på innbetalingen av kursavgiften.

TIDSPLAN

Lørdag 17. september

10.00-12.00: Trening

12.00-13.00: Lunsj

13.00-15.30: Trening

16.30: Felles middag

Søndag 18. september

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 etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften, men betales via Vipps eller kontant. Ta med lunsj begge dager.

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