



BERGEN
12.-13. jan 2019

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 sine lokaler i 3. etasje på Fanatorget, Aurdalslia 10, 5253 Sandsli.

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på kr 450,- til kontonummer 4280.11.26248.

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

TIDSPLAN

Lørdag 12. januar

10.00-12.00: Trening

12.00-13.30: Lunsj

13.30-16.00: Trening

18.00: Felles middag

Søndag 13. januar

10.00-12.00: Trening

12.00-13.30: Lunsj

13.30-16.00: Trening og
evaluering av seminaret

FELLES MIDDAG

Etter treningene på lørdag drar vi rett fra hallen og spiser middag, for de som ønsker å være med på det. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften.

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