

16.-17. NOVEMBER

Ålesund



Sparring av, for og med jenter

GOD NOK

FOR HVEM?

Velkommen til en sparringshelg, av, for og med jenter! Åpent for alle grader og erfaringsnivå. Det vil bli fokus på individuell utvikling, mestring, tips til øvelser og sparringsglede.

KRAV

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

INSTRUKTØRER

Rita Sivertsvik (5. Dan), Linn Anita Lundager (4.Dan) og Line Reiten (4.Dan).

STED

Ålesund Taekwon-Do klubb - Larsgården Idrettspark - Speilsalen, Larsgårdsringen 12, 6009 Ålesund

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på 550,-.

Påmeldingsskjemaet finner dere her:

<https://www.letsreg.com/no/register/>

Godnokjentesparringsseminaralesund_040920240705

18#/

Frist for påmelding er 9. november. Maks antall deltagere er 50 stk, så ikke nøl med å melde deg på!

TIDSPLAN

Lørdag 16. november

10:00 - 12:00 - Trening

12:00 - 13:00 - Lunsj

13:00 - 15:30 - Trening

16:00 - Felles middag

Søndag 17. november

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, ispose, sportstape, kompresjonsbandasje og selvfølgelig fullt sparringsutstyr (husk tannbeskytter).



Påmelding her!