



Sparring av, for og med jenter

GOD NOK

SURNADAL 03.-05. mars

Vi har gleden av å invitere alle jenter som har begynt på ungdomsskolen og eldre, med gult belte og oppover, til ei helg med masse sparring og sosialt samvær sammen med flotte og trivelige jenter i Surnadal. Helgen dere må sette av er 3.-5. mars 2017. Seminaret er for alle som ønsker å utvikle seg videre som utøvere innen sparring. Instruktører i år blir Rita Sivertsvik, Line Reiten og Linn Anita Lundager.

Der er flere alternativer i forhold til overnatting. Dersom man ønsker det, kan man bo på flatseng på Nordmøre Folkehøgskule (NOFO), prisen er 500 kr for hele helgen.

Du kan leie firemannshytte til 690 kr per døgn, eller seksmannshytte til 890 kr per døgn på Surnadal Camping Brekkøya. Det er også mulig å overnatte på Vårsøg Hotell; enkeltrom 950 kr, dobbeltrom 1150 kr og tremannsrom 1350 kr.

På lørdag kan man kjøpe grøt til dugurd (lunsj) på NOFO. Denne koster 40 kr.

Det vil bli fellesmiddag på lørdag, også denne på Nordmøre Folkehøgskule. Middagen koster 150 kr.

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og gjøres i NTN's utdanningsportal, som du finner på ntkd.no under «Om NTN». Betaling av kursavgift på 400 kr innbetales til kontonummer 4040.60.26487. Husk å skrive deltager navn på innbetalingen.

Frist for påmelding og innbetaling:
24. februar 2017.

TIDSPLAN

Fredag 03. mars
20.00-23.00: Oppstartsøkt.

Lørdag 04. mars
10.00-12.30: Oppgavesparring, interessedeling
12.30-14.00: Lunsj/grøt
14.00-17.00: Felles oppvarming, interessedeling

Søndag 05. mars
09.00-11.00: Trening
11.00: Evaluering