



TRONDHEIM

12.-13. mars

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

Trondheim Taekwon-Do klubb, Haakon VIIIs gate 2.

PÅMELDING

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

Påmeldingsskjemaet finner dere her:

https://www.deltager.no/event/godnokTRD22?fbclid=IwAR3NGdpRdUmo2KISs-Wf2cyfodSTnm7yKicCNGMjijTzCryUEmd_YQe1dsKU#init

Frist for påmelding er 4. mars.

TIDSPLAN

Lørdag 12. mars

10.00-12.00: Trening

12.00-13.00: Lunsj

13.00-15.30: Trening

16.00: Felles middag

Søndag 13. mars

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 Tronheim Taekwon-Do klubbs lokaler rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften. Husk å ta med lunsj begge dager.

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