



Sparring av, for og med jenter

GOD NOK

OSLO 9.-10. september

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 bedre 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 3. Dan, Linn Anita Lundager 3. Dan og Line Reiten 3. Dan.

Sted

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

PÅMELDING

Påmelding til kurset gjøres ved å sende mail med navn, klubb og grad til line@oslontn.no.

Kurset koster kr. 450,- og faktura sendes samlet til klubb etter endt kurs.

Frist for påmelding:
5. september 2017.

TIDSPLAN

Lørdag 09. september

10.00-12.00: Trening

12.00-13.30: Lunsj

13.30-16.00: Trening

18.00: Felles middag

Søndag 10. september

10.00-12.00: Trening

12.00-13.30: Lunsj

13.30-16.00: Trening og

evaluering av seminaret