



Sparring av, for og med jenter

GOD NOK

TROMSØ 20.-22. januar

Vi har gleden av å for første gang invitere til et God Nok-seminar i Tromsø! Alle jenter som har begynt på ungdomsskolen, eller eldre, med gult belte og opp er velkomne til ei helg med masse sparring og sosialt samvær sammen med flotte og trivelige jenter i Tromsø. Helgen dere må sette av er 20.-22. januar 2017. Seminaret er for alle som ønsker å trives med å gå sparring, alle som synes det er litt skummelt, og for alle som ønsker å utvikle seg videre som utøvere innen sparring. Instruktører i år er Rita Sivertsvik, Line Reiten og Linn Anita Lundager. Treningssamlingen begynner på fredag og avsluttes søndag. Vi skal være i lokalene til Tromsø Taekwon-Do Klubb; Stakkevollveien 51. På lørdagskvelden, etter treningen, håper vi at så mange som mulig blir med ut for å spise en felles middag.

Det er flere alternativer i forhold til overnatting i Tromsø, så her er det bare for deltagerne å velge det alternativet som passer best for den enkelte.

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og gjøres i utdanningsportalen, som du finner på ntkd.no under «Om NTN». Betaling av kursavgift på 400 kr innbetales til kontonummer 4750.07.01087. Husk å skrive deltager navn på innbetalingen.

Frist for påmelding og innbetaling:
15. januar 2017.

TIDSPLAN

Fredag 20. januar

19.00-21.00: «Komme i gang»-økt.

Lørdag 21. januar

10.00-12.00: Oppgavesparring, eventuell interessedeling

Lunsj

13.30-16.00: Oppgavesparring, eventuell interessedeling

Fellesmiddag kl. 18.00 i byen

Søndag 22. januar

10.00-13.00: Avslutningsøkt og evaluering