



GOD NOK - JENTESPARRINGSSEMINAR PÅ ØSTLANDET!

NÅR

24.-25. september 2016

HVOR

Oppsal Arena, kampsporthallen

Vetlandsveien 49, 0671 Oslo

FOR HVEM

Jentesparringsseminaret «GOD NOK» er for deg som er redd for å gå sparring, eller rett og slett vil bli bedre. Har du lyst til å føle deg tryggere når du går sparring, forstå sparring litt bedre eller bli en bedre utøver? Da er dette seminaret for deg. For å delta må du være over 12 år og ha sparringsutstyr, og du må være jente!

INSTRUKTØRER

**Rita M. Sivertsvik, 3.Dan
Linn Anita Lundager, 3.Dan
Line Reiten, 3.Dan**

PÅMELDING/ BETALING

Påmelding via NTNes utdanningsportal (ntkd.no). Påmeldingsfrist er 20. september. Deltageravgift er 400 kr. Deltagelse faktureres i etterkant av seminaret.

TIMEPLAN

**Lørdag:
1000-1200: Felles introduksjonsøkt
1200-1330: Lunsj
1330-1600: Oppgave-sparring, interessedeling**

Lørdag kveld har vi reservert bord på Olivia i Hegdehaugsveien til kl.1800, bli med 😊

**Søndag:
1000-1200: Felles oppvarming, interessedeling
1200-1330: Lunsj
1330-1600: Oppgave-sparring, samtale om sparring og evaluering av seminaret**