



SURNADAL

9.-11. mars 2018

BLI MED NÅR DET AVHOLDES GOD NOK I SURNADAL FOR TIENDE GANG!

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 **9.-11. mars 2018**. 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 blir Rita Sivertsvik, Line Reiten og Linn Anita Lundager.

Der er flere alternativer i forhold til overnatting. Det er mulig å overnatte på Vårsøg hotell, Brekkøya Camping eller ved Nordmøre Folkehøgskule. Overnatting på skolen koster kr 250,- per natt på sovesal, inkludert frokost, men man må ha med eget sengetøy.

Vi vil ha en jubileumsmiddag på lørdag klokken 18.00. Denne betales før middagen. Middagen er en buffet som består av varmmat, salat og dessert. Prisen er kr 295,-.

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

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på kr 450,- til kontonummer 1210.74.25541.

NB! Husk å skrive deltagers navn og størrelse i t-skjorte på innbetalingen av kursavgiften.

TIDSPLAN

Fredag 9. mars
20.00-21.30: Oppstartsøkt

Lørdag 10. mars
10.00-12.00: Oppgavesparring, interessedeling
12.00-14.00: Lunsj
14.00-16.00: Felles oppvarming, interessedeling

Søndag 11. mars
09.00-11.00: Trening
11.00: Evaluering