



INVITASJON

VÅRSPRETT 2014

Halsahallen, lørdag 3. mai

Velkommen!

For tredje året på rad ønsker vi i Halså NTN Taekwon-Do klubb å invitere naboklubbene våre til Vårsprett i Halså. Som tidligere vil Rasteplassen stille med lunsj mellom øktene og velfortjent middag etter trening. På kvelden blir det sosialt samvær hvor vi håper så mange som mulig blir med, slik at vi kan bli enda litt bedre kjent med hverandre på tvers av klubbene!

Velkommen til Vårsprett 2014! ☺



Tidsplan:

FØR LUNSJ:

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------|
| 09:30 - 10:00 | - | Oppmøte og informasjon |
| 10:00 - 11:15 | - | Mønster og grunnteknikk/spark |
| 11:15 - 12:15 | - | Spark og targettrening |
| 12:15 - 12:30 | - | Fotografering av hele gjengen! |

- | | | |
|---------------|---|-----------------------|
| 12:30 - 14:00 | - | Lunsj på Rasteplassen |
|---------------|---|-----------------------|

ETTER LUNSJ:

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------------|
| 14:00 - 15:30 | - | Grunnteknikk sparring og frisparring |
| 15:30 - 16:30 | - | Alternativ trening |

- | | | |
|---------------|---|--|
| 17:30 - 19:30 | - | Middag på Rasteplassen m/underholdning |
|---------------|---|--|

- | | | |
|---------------|---|-----------------------|
| 20:00 - 01:30 | - | Sosialt (18årsgrense) |
|---------------|---|-----------------------|
-



Pris (trening og god lunsj på Rasteplassen)

Kr. 300 for junior/voksen.

Kr. 100 for barn (går på barneskolen)

Vi tar ikke kontanter. Betaling gjør du til klubben din som sender inn samlet påmelding.

Barn

Det blir en egen barnegruppe under treningssamlingen med kjempeflinke instruktører.

Barnegruppen avslutter Vårsprett etter lunsjen klokken 14:00, men er velkommen til å delta på middag hvis ønskelig (må påmeldes middag på forhånd).

Lunsj

Lunsjen vil bli på Rasteplassen og er inkludert i prisen. Hver enkelt betaler for drikke.

Middag og sosialt

MAT OG DRIKKE:

Rasteplassen serverer ovnsbakt svinefilet med bacon, saltbakte poteter og mojosaus.

Vi setter stor pris på at det ikke blir kjøpt alkoholholdig drikke under middagen og så lenge det er mindreårige tilstede. Etter kl. 20:00 vil dette bli opp til hver enkelt. 18 års grense etter kl. 20:00.

Prisen for middagen er 185 kr. per person.

Hver deltager betaler selv for middag og drikke på Rasteplassen. Husk påmelding!

Foreldre, partnere, barn er også hjertelig velkommen til å være med!

Påmelding

Påmeldingsfristen er 19. april.

Påmelding skjer via klubben din som sender inn samlet påmelding for hele klubben.

Vi vil også legge ut informasjon på Halså NTN Taekwon-Do klubb sine facebooksider og hjemmesider fortløpende:

www.halsa.ntkd.no

Velkommen til Halså!☺

Med vennlig hilsen

Jan Helge Røskar

Halså NTN Taekwon-Do klubb