



INVITASJON

VÅRSPRETT 2012

Halsahallen, lørdag 14. april

Velkommen!

Etter et år med opphold inviterer vi i den lille, men driftige Halsaklubben igjen alle naboklubbene våre, Surnadal og Rindal til Vårsprett i Halså. Det blir en knall treningssamling med flinke instruktører, aktiviteter og sosialt på kvelden med god mat og underholdning.

Det viktigste er at vi skal ha det gøy! ☺



Tidsplan:

FØR LUNSJ:

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------|
| 09:30 - 10:00 | - | Oppmøte og registrering |
| 10:00 - 11:15 | - | Mønster og grunnteknikk/ spark |
| 11:15 - 12:30 | - | Spark og targettrening |

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

ETTER LUNSJ

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------------|
| 14:00 - 15:30 | - | Grunnteknikk sparring og frisparring |
| 15:30 - 16:15 | - | Zumba! |
| 16:15 - 16:30 | - | Fotografering av hele gjengen! |
| 17:30 - 19:30 | - | Middag på Valsøya m/underholdning |
| 20:00 - | - | Sosialt (18årgrense) |
-



Pris (Trening og god lunsj på Rasteplassen)

Kr. 300 for junior/voksen.

Kr. 200 for barn (går på barneskolen)

Vi tar ikke mot kontanter. Betal direkte til vår konto:

Kontonr: **4090.01.08259**

Viktig! Merk betalingen med «Navn, Alder, Klubb»

Middag og sosialt med underholdning

MAT OG DRIKKE:

På Valsøya vil det bli servert biff stroganoff med tilbehør og drikke. Vi setter stor pris på at det ikke blir kjøpt alkoholholdig drikke under middagen og så lenge det er mindreårige til stede. Etter kl. 20:00 vil dette bli opp til hver enkelt.

Prisen for middagen er 165 kr. Per person.

Hver deltager betaler selv for mat og drikke på Valsøya.

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

UNDERHOLDNING:

Kjell Gunnar og Ingebjørg står for det kulturelle innslaget med sang og musikk.

Påmelding

Påmeldingsfristen er 30.mars.

Påmelding skjer via leder i din klubb.

Vi vil også legge ut informasjon på klubbens facebooksider og hjemmesider fortløpende:

www.halsa.ntkd.no

Velkommen! ☺

Med vennlig hilsen

Jan Helge Røskar, 1.Dan

Halsa NTN Taekwon-Do klubb