

Invitasjon til treningshelg 8-9. februar 2020

Klubben arrangerer treningshelg denne helga.

Det er trening både lørdagen og søndagen. Det er mulighet til å overnatte for de som vil. Barn som overnatter må være min. 10 år. På lørdagskvelden vil det være en felles middag og sosialt samvær som f.eks. spill, se på en film og mye mer.

På søndagen vil det være felles frokost. Formålet med dette arrangementet er at vi kan trene, bli bedre kjent med hverandre og ha det gøy sammen.

Innhold i treningshelgen er:

- Sverdtrening
- Grunnteknikk
- Forsvarsteknikk
- Kamptrening

Det vil være 2 treningsøkter på lørdagen og 2 treningsøkter på søndagen.

Man kan komme til øktene slik som man ønsker. Påmelding kreves selv om man ikke deltar i alt, dette er for at vi kan få oversikt over hvor mange som kommer og hvor mange det er til f.eks. middagen, frokosten og overnattingen.

Det er gratis å delta.

Program

Lørdag 8.februar 2020:

Kl. 13:30 oppmøte

Kl. 14:00 – 15:30 sverdtrening. Trener: Jon Arild

Kl. 15:30 – 16:00 pause, frukt

Kl. 16:00 – 17:30 forsvarsteknikk. Trener: Emil

Kl. 18:00 – 19:30 middag.

Kl. 19:30 ha det, vi sees i morgen!

Søndag 9.februar 2020:

Kl. 09:00 frokost

Kl. 10:00 – 11:30 grunnteknikk/gruppetrening

Kl. 11:30 – 12:00 pause / frukt

Kl. 12:00 – 13:30 kamptrening. Trener: Hong Yen Thi Le

Kl. 13:30 – 14:00 rydding/slutt for dagen.

Er det noe dere lurer på kan dere ta kontakt med:

Hong Yen Thi Le, mobil 46672727 eller mail: lefysioterapioghelse@yahoo.com

