



## INNBYDELSE - GOD NOK 2012

Da er vi snart klare for et nytt God Nok sparringsseminar, og Julia Cross har sagt ja til å bli med oss i år også.

Vi fortsetter i tråd med tanken bak God Nok, at dette er ei helg der vi jenter skal få ha det artig med sparring. Dette er sparring av, med og for jenter, og man trenger ingen tidligere erfaring for å delta. Så lenge du er jente er du velkommen, men man må ha begynt på ungdomsskolen og ha gult belte for å delta. Så sett av helga 9-11. mars og ta turen til Surnadal for masse moro og trening. Vi starter treningene i Surnadal idrettshall kl. 20.00 på fredag. Vi tar registreringen etter treningen på fredag.

Middag på lørdag kommer til å koste kr 150,- på menyen står det tacobuffet.

Det er mulig å overnatte på skolen på flatseng dette koster 230 kr pr. natt inkl. frokost. Andre alternativ er:

Brekjøya Camping, mobil: 91378159, seksmannshytter til kr. 700 pr. natt

Vårsøg Hotell tlf: 71657100. Dobbeltrom på hotellet er kr 450 pr. person pr natt, trippeltrom kr 450 og enkeltrom kr. 800.

I tillegg er det mulig å overnatte privat.

Påmelding er bindende og skjer med betaling av kursavgift og e-post til : [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

Kontonr, **4040.60.26487**

Skriv på klubb, grad, fødselsnummer og adresse på e-posten.

**Kursavgift kr 300,-.**

### **Frist for påmelding: 20 februar 2012**

Overnatting og middag betales ved oppmøte.

Kursplan:

Fredag 9. mars

Kl. 20.00 -23.00.

Oppstartssøkt, med litt teori på slutten så ta med noe varmt å trekke over drakten.

Lørdag 10. mars:

Kl. 10.00 - 12.00.

Oppgavesparring, interessedeling

Kl. 12.00 - 13.00.

Lunsj

Kl. 14.00 - 16.00.

Felles oppvarming, interessedeling og foredrag

Kl. 19.00

Middag med kveldsaktiviteter for de under og over 18 år

Søndag 11. mars:

Kl. 10.00- 13.00.

Avslutningsøkt

Hilsen

Nordmøre Folkehøgskule

Anja – Linn Anita –Rita