

VD + ED DOTY SAMLING



Fredag 16.november inviterer Victory Dance og Elite Dance alle konkurransedansere til en felles DOTY samling. Det blir gjennomkjøringer for alle aldre og nivåer, vi legger vekt på det sosiale og samarbeid på tvers av klubber. Den perfekte oppkjøringen før DOTY, dette vil dere ikke gå glipp av! Sportslige ledere, Ida Craig og Desiree Olafsen gjennomfører treningene.

Velkommen til en morsom og annerledes trening!

Sted: Olavsgård (Olavsalen)

Pris: 250,-

Påmelding: https://www.deltager.no/vd_ed_doty_samling_16112018

Spørsmål? Kontakt: ida@victorydance.no eller elitedance@elitedance.no

Klokken	Olavsgård
17:00-18:00	Oppvarming og sosiale leker/oppgaver
18:00-19:00	Gjennomkjøringer av runder/ team match
19:00-19:30	Fruktpause
19:30-20:30	Gjennomkjøringer av spotter/dobler/trioer/team (For de som ikke har noe av dette, kan dere allikevel bli med, vi setter alle i aktivitet).
20:30-21:00	Fokus på kosthold før og under konkurranse + viktigheten av godt samhold i klubb og miljø. Snakke sammen i grupper om mål og drømmer.
21:00	Tacobuffet Kr 215,- (frivillig)