



Rokursus 2018 - 1:

Instruktionsaftner:

Uge 18	Mandag den 30. april	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Tirsdag den 1. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Onsdag den 2. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Torsdag den 3. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion m/ kaffe og kage
Uge 19	Mandag den 7. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Tirsdag den 8. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Onsdag den 9. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion m/ kaffe og kage
Uge 20	Mandag den 14. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Tirsdag den 15. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Onsdag den 16. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Torsdag den 17. maj	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion m/ kaffe og kage

Rokursus 2018 - 2:

Instruktionsweekend:

Lørdag den 2. juni	Kl. 9,00 – ca. 15,00	En kop kaffe og en bid brød Kort gennemgang af dagen + præsentation Lektion 1 Frokost med egen madpakke Lektion 2 Opsamling, spørgsmål + kaffe & kage	
Søndag den 3. juni	Kl. 9,00 – ca. 13,00	En kop kaffe og en bid brød Kort gennemgang af dagen Hvornår er det rovejrs? & Påklædning under rotur Lektion 3 Opsamling, spørgsmål + evt. egen madpakke	
Uge 23	Mandag den 4. juni	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Tirsdag den 5. juni	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Onsdag den 6. juni	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion
	Torsdag den 7. juni	Kl. 18,30 – ca. 20,30	Instruktion m/kaffe og kage

Et Rokursus strækker sig over 5 lektioner. Der kræves tilmelding til de ovennævnte datoer.

Tilmelding sker via liste i klubben eller ved en instruktør – afmelding sker på samme vis – hurtigst muligt.

Man møder omklædt og ro-klar på de anførte klokkeslet.

Efter endt instruktion / frironing: Roaftner:

Mandag – tirsdag – onsdag og torsdage Kl. 18,30

Pris for Rokursus: Kr. 300,- som dækker rokurset og trækkes fra kontingentet ved indmeldelse.

Instruktører:

Helle Grau Skriver - 22390447

Gerda Strandholdt - 25534940

Mona C. Larsen - 2339 1006

Axel Johnsen - 71725530

Egon Albrechtsen - 30891665

HUSK: Alle dage: Løstsiddende tøj, vind-/vandtæt jakke, varm trøje, kondisko (ikke m/bred hæl) + evt vanddunk.

HUSK: Weekend: Som de andre dage + madpakke

Ændringer i programmet kan forekomme