

UPPSTARTSTIDER HÖSTEN -18

Efter ett förhoppningsvis härligt sommaruppehåll från simningen kör vi igång igen i augusti med lite gemensam uppstartsträning. Som vanligt är tiderna nedan bassängtider. Grupp A, T, C skall vara på plats för landträning 30min innan utsatt tid. Grupp D o E är på plats 15min innan utsatt tid för landträning.

Klädsel vid landträning: Inneskor, shorts, t-shirt. Badkläder tar man på sig efter man duschat dvs. inga badkläder under vid landträningen.

v. 32	A	T	C	D	E
MÅN 6/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30		
TIS 7/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30		
ONS 8/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30		
TORS 9/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30		
SÖN 12/8	<i>Stenungsundssimmet i Talbo badplats i sjön Hällungen</i>				
v. 33					
MÅN 13/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30
TIS 14/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30
ONS 15/8	17-19	17-19	17-19		
TORS 16/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30
v. 34					
MÅN 20/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30
TIS 21/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30
ONS 22/8	17-19	17-19	17-19		
TORS 23/8	17-18:30	17-18:30	17-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30

Vid frånvaro meddelar man sin tränare det via sms eller telefon.

A, T, C = Niclas 073-1814702

D, E = Helena 0734-039193

STENUNGSUNDSSIMMET

Om man vill vara med och simma, liten eller stor, förälder eller simmare se

<http://www.stenungsundssimmet.se/> för info om distanser, klasser och hur man anmäler sig.

Barnklassen 200m (7-12 år), endast 20 platser finns så det är först till kvarn.

Även om man inte vill simma är det ett trevligt arrangemang som man gärna får hjälpa till med, eller bara komma och titta på!