



2018-10-01

INBJUDAN TILL HÖSTLOVSTRÄNING I SIMHOPP 2018

Hoppverksamheten har det stora nöjet att bjuda in till höstlovsträning i simhopp.

Såväl nya som vana simhoppare är välkomna att delta.

Datum: Måndag-torsdag, 29/10-1/11.

Tider: 09.30-14.30. Samling vid tävlingsbassängen. Passen börjar med landträning.

Pass 1 **09.30-10.00** Samling och uppvärmning.

Pass 1 10.00-11.30 Simhoppsträning.

11.30-12.30 Lunch.

Pass 2 12.30-**14.30** Landträning och simhoppsträning.

Kostnad: 150 kr per enskilt pass, 250kr per enskild dag, 800kr för alla pass. Vi fakturerar efter höstlovsträningen.

Anmälan: Anmälan sker till simhopp@sss.se.

Övrigt: Det är begränsat med deltagarplatser. Först till kvarn gäller!
Nya hoppare är välkomna att delta. Viktigt att man kan vara på den djupa delen av bassängen.
För er som deltar båda passen; ta med egen lunch eller köp i cafeterian. Pentry med kylskåp, frys och mikrovågsugn finns.
Deltagare och tränare äter gemensamt i pentryt.

Välkomna!

Hoppverksamheten
Södertälje Simsällskap

simhopp@sss.se
www.sss.se

