



2019-03-11

## INBJUDAN TILL PÅSKLOVSTRÄNING I SIMHOPP 2019

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

**Datum:** Måndag-torsdag, 15-18 april 2019.

**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:** 100 kr per pass, 200kr per dag.

**Anmälan:** Anmälan sker till [simhopp@sss.se](mailto:simhopp@sss.se). Anmälan är INTE bindande. Vi fakturerar efter lovträningen för de pass man har deltagit på.

**Övrigt:** Nya hoppare är välkomna att delta. Viktigt att man kan vara på den djupa delen av bassängen.

Ta med egen lunch om ni deltar på båda passen. Pentry med kylskåp, frys och mikrovågsugn finns.

Lunchen äter gruppen gemensamt i pentryt.

Med vänlig hälsning

Hoppverksamheten  
Södertälje Simsällskap



[simhopp@sss.se](mailto:simhopp@sss.se)  
[www.sss.se](http://www.sss.se)

