

Vuxen-Crawl

Simstadion sommaren 2010

Motionssimmar du?

Då är det ett måste att lära sig crawl! Crawl är det effektivaste och snabbaste simsättet, ett bra sätt att fettförbränna samt skonsamt för lederna.

Vad lär du dig i Vuxen-Crawl?

Crawl och ryggsim, vidareutvecklar ditt bröstsim, lär dig att vända och dyka.

Förkunskap

200 m bröstsim

Tid

Måndag-torsdag kl.17.30-18.30.
Samling 10 minuter före ombytt och klar.

Period

Vecka 27-28 dvs start måndagen den 5/7 och avslut torsdagen den 15/7.

Anmälan

Ring kansliet på 0340-67 35 04 eller anmäl via e-post: ica@varbergfalkenbergssim.se

Bassäng

50-metersbassängen i Simstadion, Varberg

Avgift

800 kr (inkl. medlemsavgift). I avgiften ingår banhyra, lån av träningsmaterial vid åtta lektioner samt fri entré. Anmälan är bindande.

Övrigt

Du kan köpa både simglasögon och badmössa hos oss.

Vi syns i Simstadion!
