



HØSTLEIR LANGHUS BAD

lørdag 30. september – tirsdag 3. oktober 2017

Vi arrangerer en minileir i høstferien for svømmere på A-, B- og C-partiene.

Vår nye australske trener Daniel er ansvarlig for det sportslige opplegget, og leder alle treningsøktene.

Det blir formiddags- og ettermiddagsøkt alle dager, hver på ca to timer.

Leiren omfatter også overnatting i gymsalen fra lørdag til søndag. Klubben stiller da med middag etter siste økt på lørdag og vi vil ha et sosialt opplegg på kvelden – eksempelvis film, spill e.l. (opplegget er avhengig av påmeldingen).

Tentativ tidsplan (tidene kan endre seg):

Lørdag	10:00 – 12:00	16:00 – 18:00	Mat og sosialt opplegg fra kl 18:30
Søndag	07:00 – 09:00	12:30 – 14:30	
Mandag	10:00 – 12:00	16:00 – 18:00	
Tirsdag	10:00 – 12:00	16:00 – 18:00	

Påmelding på liste som henges opp på Langhus Bad eller til sportsleder.ski_sk@outlook.com