

Opstart svømmeaktiviteter

Opstart mandag i uge 39

Ferie uge 42-51-52-53-7

Juleafslutning i uge 50

Sæsonafslutning i uge 12

HUSK
15 minutter
frisvømning for
alle børnehold



SVØMMEUNDERVISNING/AKTIVITETER:

MANDAG

17:00 - 17:30	Plask og leg 3-6 år med forældre.....	Rita
	Børn begynder	Helle
17:30 - 17:45	Frisvømning for alle børnehold	
17:45 - 18:15	Børn let øvede.....	Rita
	Børn øvede.....	Signe
18:00 - 18:45	Livredning.....	Ingolf
18:30 - 19:15	Aquabiking	Elna
	Voksen motion	uden instruktør
	Stand up padling (SUP)	uden instruktør
19:15 - 20:00	Powerbiking	Elna
	Voksen motion	uden instruktør
	Stand up padling (SUP)	uden instruktør

TORSDAG

09:00 - 10:00	Powerbiking	Elna
	Stand up padling (SUP)	uden instruktør
	Voksen motion	uden instruktør

FREDAG

09:00 - 10:00	Pensionistsvømning/fitness	Elna
10:00 - 11:00	Pensionistsvømning/fitness	Elna

Bemærk: opstart i uge 34 - afslutning i uge 22

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER Toftlund IF og Arrild IF Svømmeklub

Tilmelding muligt fra mandag i uge 35 og skal ske inden opstart.

Online tilmelding/betaling: svømning

www.toftlund-if.dk

For yderligere info kontakt Ingrid 23 93 77 27 (efter kl. 19)
eller vanzon@bbsyd.dk

Børn/ Voksen
Motion og Livredning
625 kr. (1/1 sæson)

Biking / stand up
padling (SUP)

400 kr.
(1/2 sæson)

Ret til
ændringer
forbeholdes