



Veckobrev 37

LGSS A/B-grupp

Hej!

Från och med den här veckan ska vi börja gymma på söndagar för er som vill delta. Vi gymmar då mellan 16:45-ca 18:00 och kortar då ner simpasset till 18:30-20:00 för att ge lite mer tid till stretching mellan passen.

Ni har även nu fått utskickat om anmälan till Lökken-lägre under vecka 44 (höstlov).

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Schema för vecka 37

<i>Mån 11/9</i> Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias
<i>Tis 12/9</i> Uppvärmning 19:15	Simning 19:45 - 21:15 Lilly
<i>Ons 13/9</i> Uppvärmning 18:00	Simning 18:30 - 20:00 Victoria
<i>Tors 14/9</i> Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Lilly
<i>Fre 15/9</i>	Ledigt
<i>Lör 16/9</i>	Ledigt
<i>Sön 17/9</i> Uppvärmning 16:45	Gym 16:45 - 18:00
	Simning 18:30 - 20:00 Elias

Höstens tävlingar

Wadköpingsdoppet Örebro	23-24/9	
Trollsimmet Trollhättan	24/9	
Barracuda Race Göteborg	29/9-1/10	
UGP 3 Stenungsund	14-15/10	Sista anmälan 3/10
Ållebergsdoppet Falköping	5/11	Sista anmälan ??
Sum-Sim Region Göteborg	11-12/11	Sista anmälan ??