

## **Inbjudan: Träningsdagar med gästtränare**

Som en del i att fortsätta utveckla vår verksamhet har styrelsen tagit initiativ till att testa ett nytt koncept. Det kommer med relativt kort varsel, men då en möjlighet med lediga bassängtider i badhuset öppnade sig valde vi att ta tillfället i akt.

**Välkommen** till två inspirerande och energifyllda träningsdagar i maj – där vi tillsammans dyker in i glädje, gemenskap, inspiration och utveckling!

Vi vill skapa något extra för er – dagar där vi inte bara tränar, utan också har roligt, utmanar oss själva och stärker lagkänslan. Med hjälp av våra gästtränare får vi nya perspektiv, ny energi och möjlighet att utvecklas både i och utanför bassängen.

Oavsett nivå är målet att alla ska känna sig välkomna, motiverade och lämna dagarna med ny kunskap, stärkt självförtroende och ett stort leende.

### **Fredag 1 maj – Träningsdag med frukost**

Vi startar dagen tillsammans med en gemensam frukost innan vi hoppar i vattnet för ett inspirerande pass med fokus på starter och vändningar tillsammans med gästtränare från Mariestad

#### **Schema:**

- 08.00 – Frukost
- 08.30 – Gemensam aktivitet
- 09.30–11.30 – Bassängpass: starter och vändningar
- 11.30 – Avslut

En morgon fylld av energi, utveckling och lagkänsla!

### **Fredag 22 maj – Träningskväll med pizza**

Vi avslutar maj med en kväll där vi kombinerar teori, intensiv träning och härligt häng tillsammans med gästtränare Sofia Kraft.

#### **Schema:**

- 17.30-17.45 Individuell uppvärmning
- 17.45–20.00 – Bassängpass
- 20.00–21.00 – Pizza & gemenskap

En perfekt mix av fokus, fart och skratt!

#### **Anmälan:**

- Sker via laget senast söndagen den 26/4 för deltagande 1 maj
- Sker via laget senast söndagen den 17/5 för deltagande 22 maj

#### **Viktigt:**

Meddela eventuella allergier till Johan 073-511 78 35.

Vi ser fram emot att dela dessa dagar med er – fyllda av vatten, vilja och massor av glädje! 