



Veckobrev v.14

C-gruppen

Hej allihopa!

Dags för en ny vecka och nya träningar. Fortsätt simma, simma, simma. 30 minuters uppvärmning innan varje simpass.

Schema för v.14

Måndag	Ledigt		
Tisdag	Ledigt		
Onsdag	Uppvärmning 17.30	Simning 18.00-19.30	KT
Torsdag	Uppvärmning 18.15	Simning 18.45-20.30	AJ
Fredag	Ledigt		
Lördag	Ledigt		
Söndag	Uppvärmning 17.30	Simning 18.00-19.30	AJ

Vårens tävlingar!

Tävling	Datum	Plats	Sista anmälan
SSA Molliden Race	26/4	Karlsborgs simhall	20/4
Ullbergstrofén 13 å.o.ä	2-4/5	Valhallabadet Göteborg	31/3
Vårsimiaden 12 å.o.y	10/5	Stenungsund	?
Sjöstaden Mariestad Swim [°]	7-8/6	Ekudden Mariestad	?

[°] = Prioriterade tävlingar

Alvas kontaktuppgifter

Mobil: 076-3414790

Mail: alva.jonsson.gunilla@gmail.com