



Veckobrev v.15

C-gruppen

Hej allihopa!

Dags för en ny vecka, vanliga träningar Onsdag och Torsdag. På söndag åker vi till Skara simhall och tränar tillsammans med ett antal andra närliggande föreningar. Finns bilar att åka med från Lidköpings badhus kl 17.00, alternativt tar man sig dit på egen hand. De som **inte** följer med till Skara tar en löptur eller simmar en timme under helgens gång.

30 minuters uppvärmning innan varje simpass.

Schema för v.15

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	Samling 17.00	Simning i Skara 17.45-19.30	
AJ,LA,KT			

Vårens tävlingar!

Tävling	Datum	Plats	Sista anmälan
SSA Molliden Race	27/4	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