Træningslejr for K1, K2 og Talent.

Kære alle svømmere og forældre.

Helsinge Svømmeklub vil gerne indbyde de gæve svømmere til en træningslejr fra lørdag den 12. april til torsdag den 17.april på **Midtfyns Fritidscenter,** Søvej 34 i 5750 Ringe.

Der bliver afgang i bus lørdag den 12.april efter morgentræning og morgenmad i klublokalet. Svømmerne forventes retur torsdag den 17. april ca. 13.00-14.00.

Turen indeholder træning

Lørdag træning 2 timer

Søndag træning 2 x 2 timer

Mandag træning 2 x 2 timer

Tirsdag træning 2 x 2 timer

Onsdag træning 2 x 2 timer

Torsdag træning 1 x 2 timer

Turen inkluderer ligeledes mad mellemmåltider, brug af sportshal, transport.

Prisen for turen er 2000 kroner.

Trænere på turen er Louise og Martin.

Af hensyn til bookning af værelser og bestilling af transport kan I tilmelde jer inden den 28. januar på sms 21720706 til Martin eller via mail martinegebjerg@hotmail.com

Lørdag:

kl. 14.00 ankomst og indkvartering

kl. 18.oo aftensmad+saft i cafe.

1x snack

Søndag:

7.00 morgenbuffet i cafe.

12.00 frokostbuffet+saft i cafe

17.30aftensmad+saft i cafe.

2xsnack

Mandag:

7.00 morgenbuffet i cafe.

12.00 frokostbuffet+saft i cafe

18.30aftensmad+saft i cafe.

2xsnack

Tirsdag:

7.00 morgenbuffet i cafe.

12.00 frokostbuffet+saft i cafe

17.30aftensmad+saft i cafe.

2xsnack

Onsdag:

7.00 morgenbuffet i cafe.

12.00 frokostbuffet+saft i cafe

18.00 aftensmad+saft i cafe.

2xsnack

Torsdag:

7.00 morgenbuffet i cafe.

sandwich to go+kildevand+frugt

I samme periode er K1-Elite på træningslejr, så hele k-afdelingen i Helsinge Svømmeklub er af sted i påsken 2014

Helsinge svømmeklub håber på stor deltagelse fra alle.

Udstyr: Sengelinned, svømmefødder, drikkedunk, briller, sportstøj, sko til indendørsbrug, bøger, lektier, tandbørste, ting til personlig hygiejne, spil osv.

De bedste hilsner

Louise, Niels, Martin, Simon og Jens