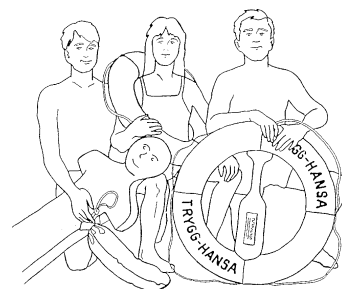




Träningsläger Nordisk livräddning



Datum: 17-19 september 2010

Plats: Allébadet i Hallsberg

Boende: Alléskolan i Hallsberg, medtag liggunderlag/luftmadrass och sovsäck.
Det går bra att bo från fredag. Var vänlig meddela dag då du anländer i din anmälan.

Kostnad: 400 kr/person.

I priset ingår bassänghyra, boende och mat (frukost och lunch lördag samt frukost och lunch söndag). Middag lördag blir på Pizzeria Milano där var och en betalar sin egen mat och dryck. Betalning för lägret sker kontant senast lördag 18 september.

Träningstider:

Lördag kl 08:00 – 10:00 Simning med betoning på teknik och internationell livräddning

Lördag kl 16:00 – 18:00 Teknik Nordisk livräddning

Söndag kl 08:00 – 10:00 Lagkapp Nordisk livräddning

Sjukvårdsövning planeras till lördag eftermiddag innan andra träningspasset.

Programmet i övrigt:

Lö fm: Lite generell SLS information.

Lö kväll: Fria övningar efter pizzerian där vi äter middag. Repris på Tibros partylek?

Övrigt: Tag med varma och oömma kläder för utomhusbruk!

Anmälan sker skriftligt till min e-post senast fredag 10/9!

Välkommen!

Vid frågor och anmälan kontakta mig:

Nicklas Björling

nicklas.bjorling@comhem.se

0703-444977