



SÄFFLE SIMSÄLLSKAP

www.saffless.se

Till Fiskar, Hajar, Delfiner och Teknik-simmare

Gratis Specialträning för Simlinjens Utmanardeltagare

UTMANAREN



Inbjudan» till **KM & Utmanaren 58** den 15 dec. har skickats ut till via mail och finns på hemsidan. Du får simma **gren 5) 25m bröstsim, 11) 25m ryggsim och/eller 20) 25m crawl**. Skicka din anmälan **senast fredag 7 dec. till utmanaren.saffless@telia.com**
Simlinjen kan även lämna sin anmälan till sin tränare som mailar in till ovan mail
Vänligen anmäl med namn, födelseår och grennummer i nummerordning.

Specialträning

Alla simlinjedeltagare, som anmäler sig till Utmanaren 58, inbjudes till specialträning av starter, målgångar, och lite knep för att det ska gå fort.

Söndag 2 dec. kl.15.00 – 15.50

Söndag 9 dec. kl.15.00 – 15.50

Samling 15.00 på läktaren – ombytt och duschad

Tränare: Gundula - fler vid behov

Anmäl: sms till 070-59 070 59. Skriv "anmäler namn grupp till special 2 dec och/eller 9dec"

Med vänliga simmarhälsningar
Gundula Forsaeus 070-59 070 59
webmaster@saffless.se

