

## **FROS kerntraining zwemmen**

**Zondag 19 april 2020 te Nieuwpoort**

(Deelname kernzwemmers is gratis)

**12u15** Samenkomst aan het zwembad  
Leopold 2 Park, 8620 Nieuwpoort

**12u30 tot 14u30** Droogtraining - sporthal

*14u30 tot 14u50 Pauze*

**15u00 tot 18u00** Zwemtraining - zwembad

Zich te voorzien van de nodige sportkledij.

Sportschoenen, sportkousen, sportbroek, T-shirt.

Trainingspak

Douchegerief, handdoeken.

Zwemgerief

Zwemzoemers, pull boy, zwemplank.

**Gelieve ten laatste 5 april 2020 te laten weten welke kernzwemmers**

**Wel of Niet zullen deelnemen aan deze kerntraining.**

Sturen naar [h.mattens@skynet.be](mailto:h.mattens@skynet.be)

(Ps: Zwemmers vergeet niet voor de training te eten en voldoende te drinken.)