

FROS kerntraining zwemmen

Zondag 1 november 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 18 oktober 2020 te laten weten welke kernzwemmers

Wel of Niet zullen deelnemen aan deze kerntraining.

Sturen naar h.mattens@skynet.be

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