

FROS kerntraining zwemmen

Zondag 23 februari 2020 te Nieuwpoort

(Deelname kernzwemmers is gratis)

12u30 Samenkomst aan het zwembad

13u00 tot 15u00 Zwemtraining - zwembad

15u00 tot 15u15 Pauze

15u15 tot 17u00 Zwemtraining - zwembad

Zich te voorzien van de nodige sportkledij.

Sportbroek, T-Shirt.

Douchegerief, handdoeken.

Zwemgerief

Zwemzoemers, pull boy, zwemplank.

Gelieve ten laatste 9 februari 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.)