



Følg os på



Idrætsfestival for Sindet



Svømmeaktiviteterne 2020 (vejledende)

Tirsdag den 23. juni - "Svømmeaktiviteter" kl. 17:15 -18:30.

17:15 – 17:50 Aqua Fitness. Træning med redskaber i vandet til musik, med god puls og fokus på udholdenhed, balance og bevægelighed.

17:55 – 18:30 Åben leg for alle. Vi har nogle bolde i vandet og der er "fri leg" 😊

Onsdag den 24. juni - "Svømmeaktiviteter i poolen" kl. 7:00 - 8:00

Kl. 7:00 – 7:30 Kom og Svøm. Har du brug for tilretning og hjælp til svømmestil, eller vil du bare svømme, så kom.

Kl. 7:30 – 8:00 Aqua Fitness. Træning med redskaber i vandet til musik, med god puls og fokus på udholdenhed, balance og bevægelighed.

Kl. 16:00 – 16:30 Aqua Fitness. Træning med redskaber i vandet til musik, med god puls og fokus på udholdenhed, balance og bevægelighed.

Kl. 16:30 – 17:00 Åben leg for alle. Vi har nogle bolde i vandet og der er "fri leg" 😊

Torsdag den 25. juni - "Svømmeaktiviteter i poolen" kl. 7:00 - 8:00

Kl. 7:00 – 7:30 Kom og Svøm. Har du brug for tilretning og hjælp til svømmestil, eller vil du bare svømme, så kom.

Kl. 7:30 – 8:00 Aqua Fitness. Træning med redskaber i vandet til musik, med god puls og fokus på udholdenhed, balance og bevægelighed.

Alle svømmeaktiviteterne er med hjælp fra

