

HEJ ALLA NI SOM SIMMAR I EKENÄS SIMHALL OCH ALLA NI SOM INTE ÄNNU BÖRJAT SIMMA HÄR.

Kom med i simhallens kampanj ”Simma sommarform”.

- * Alla simsätt är tillåtna
- * 30 minuter vattengymnastik eller vattenlöpning motsvarar 1000m simning.
- * **max. tid per dag** för att utöva vattenaktiviteter = **två timmar**
- * prestationskortet förvaras i simhallens mappar **OBS! Anteckna namn, adress och telefon**
- * **Många fina pris utlottas** i slutet av maj.
- * **kampanjen pågår 12/3 – 18/4 2010.**

Stora bassängen är 25 m lång vilket är viktigt att veta då du skall beräkna den sträcka du simmat. Eftersom simning är en utmärkt motionsform för var och en vill vi varmt rekommendera denna kampanj.

Du kan välja mellan vattenlöpning, vattengymnastik eller simning. Vattentemperaturer mellan 26 och 30 grader. (stora bassängen 26, terapibassängen 30) Bälten till vattenlöpning får du låna av simhallen.

Mera information fås av personalen i simhallen.

KOM MED OCH SAMLA METRAR FÖR VÅR SIMHALL

OBS!

Det är Ekenäs simhall som deltar i kampanjen, anteckna alla prestationer som utförs i vår hall !

Patrik Nyberg, idrottsinstruktör

