

# **RIKSOMFATTANDE SIMKUNNIGHETSVECKA**

## **17-23 Maj 2010**

Under denna vecka ordnas i Ekenäs simhall följande:

### **VATTENLÖPNING**

(Bana 5-6)

Fredag kl. 12.30-13.00

Kom med och lär dig löpa i vattnet. Bältet får du låna från simhallen.

Vattenlöpning passar för alla, även elitidrottare. Vattentemperaturen är 27 grader.

Ledare

Patrik Nyberg

### **RÅDFRÅGA OM SIMTEKNIK**

(Bana 5-6)

Måndag kl. 17.00-19.00

Onsdag kl. 17.00-19.00

Bröstsims, Ryggsim, Frisim

Ledare

Peter Peltoniemi

### **VATTENGYMNASTIK**

(Terapi)

Onsdag kl. 11.30-12.00

Torsdag kl. 16.00-16.30

Ledare

Marina Wiberg

### **DJUPVATTENGYMNASTIK**

(Bana 4-6 djupa delen)

Fredag kl. 16.00-16.30

Ledare

Marina Wiberg

### **HAPPY HOUR**

(Bana 5-6)

Fredag kl. 18.00-20.00

Man får låna och leka med exempelvis mattor, bollar och maskar.

**Ingen anmälan behövs, det är bara att komma till simhallen och pröva på detta. Du behöver endast betala inträdesavgiften, undervisningen är gratis.**

**VÄLKOMNA TILL EKENÄS SIMHALL!**