

Velkommen til Bootcamp for Talent



Vi skal til Bootcamp, og det bliver mega fedt. Vi har fået lov til at være i **Jetsmark Idrætscenter**, Bredgade 140, 9490 Pandrup. Vi skal afsted den 29. og 30. september. Der vil være en **egenbetaling på 200 kr.** Vi har fokus på det sociale, men også at vi får nogle seriøse og gode træninger. Det ville derfor også være okay medbringe en lille slikpose.

Huskeliste:

- Badetøj
- Shorts og t-shirt (Gerne flere sæt)
- Eget sengelinned
- Toilettaske
- Inde- og ude sko til evt. aktiviteter
- Godt humør og motivation til træning! :-)



AAIF SVØMNING

Program:

Der ville under programmet være indlagt sociale aktiviteter

Lørdag

8.00	Afgang fra Aabybro - Fælles kørsel fra DGI Huset lørdag morgen.
8.45-10.45	Vandtræning
12.30	Frokost
15.00-17.00	Vandtræning
18.00	Aftensmad
22.00	Godnat

Søndag

07.00-07.45	Morgenmad
8.00-10.00	Vandtræning
12.30	Frokost
14.45-16.45	Vandtræning
17.00	Fælleskørsel til Aabybro (Af forældre)
17.15	Afhentning ved DGI Huset Aabybro



AAIF SVØMNING