

Årgangssamling

D. 23. – 25. november 2018 i Fredericia

fredag kl. 12.00 til søndag kl. 16.00

Pris: 400 kr. (regionen/klubben giver resten af beløbet)

UDTAGELSE

Ophelia Kronborg Jensen & Ida Rønnow er udtaget fra Aabybro Svømmeklub. Stefan Stenberg deltager som træner fra Aabybro, men det vil være andre trænere, der står for træningen.

På samlingen vil du lære andre dygtige svømmere og trænere rigtig godt at kende, og der vil være masser af hygge, sjov og selvfølgelig også en lille smule træning.

Overnatning foregår på 4-personers værelser fordelt på køn. Der er 20 deltagere fra Nordjylland, der er udtaget ved Regionsmesterskaberne – hver region udtager deres 20 svømmere på forskellige måder – der kommer svømmere fra alle regioner (Syddanmark, Midtjylland, Nordjylland og Sjælland).

PROGRAM

Fredag d. 23. november 2018

15.00	Velkomst og indkvartering	Hal 6
15.00-17.00	Socialt arrangement	Vandrerrhjemmet
17.30-18.15	Aftensmad	Vandrerrhjemmet
18.30-21.00	Vandtræning	Svømmehallen
21.30-22.00	Aftensnack	Vandrerrhjemmet

Lørdag d. 24. november 2018

07.00-07.45	Morgenmad	Vandrerrhjemmet
08.00-10.00	Vandtræning	Svømmehallen
10.00-11.00	Fri leg i badeland	Svømmehallen
11.30-12.30	Frokost	Vandrerrhjemmet
12.30-14.00	Fælles aktivitet	Loungen
14.00-15.30	Pause og eftermiddagssnack	Vandrerrhjemmet
16.00-18.00	Dryland	Hal 6
18.30-19.30	Aftensmad	Vandrerrhjemmet
19.30-22.00	Hygge, aftensnack og socialt samvær	Vandrerrhjemmet

Søndag d. 25. november 2018

06.45-07.15	Morgenmad	Vandrerrhjemmet
07.30-08.15	Dryland med Daniel Skaaning (svømmer NTC) og Mads Bjørn (træner NTC)	Hal 6
08.30-10.00	Vandtræning	Svømmehallen
10.30-11.30	Oplæg med Daniel Skaaning	Hal 6
11.45-12.45	Frokost	Vandrerrhjemmet
12.45	Farvel og tak for i år!	

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 8. november 2018 på www.aabybrosvuem.dk



AAIF SVØMNING