

Sösåala Simhall

Badet är öppet:

Tisdagar kl. 15.00-16.30 18.00-19.30

Onsdagar kl.15.00-16.30 18.00-19.30

Torsåagar kl.15.00-16.30 18.00-19.30

OBS lugn torsåag på kvällen endast simning

Fredagar kl.15.00-16.30 18.00-20.30

Lörd-Sönd-Månd

STÄNGT för allmänheten

Solarium boka tid på tel 0451- 60827,
man kan även sola på förmiddagar

Träning Det finns många olika pass
man kan gå på som tex spinning,
box, yoga m.m. för mer info gå in på
www.sosdalasim.se

Välkomna till Sösåala simsällskap

Kom och prova på att

SIMTRÄNA

Från 24/8 till 6/9 kan du komma och prova på att
simträna i någon av våra träningsgrupper. Det kostar inget.
Gäller grupperna Crawl, A-2 och A-1.

Är det så du/ni skulle vilja fortsätta att simma
ring till Millan 0708 360565 för mer info

Glöm inte att vi har vår stora lucia fest Lördag 5/12

DET SKA VARA ROLIGT ATT LÄRA SIG SIMMA

Plask&Sim – för nybörjaren!

Inskrivning: 5/9 Kl. 9-12 i Sösdala SS klubbрум
(Beteln. sker vid inskrivningen 450:- + medlem 100:-)
Deltagarkrav "Att ert barn är blöjfritt"

Start 19/9

Huvudledare Cajsa Persson 0706 285898

Lek&Sim – för dig som kan simma 25 bröstsim, och som vill lära sig ryggsim och crawl!

Inskrivning: 5/9 kl. 9-12 i Sösdala SS klubbрум
(Beteln. sker vid inskrivningen 450:- + medlem 100:-)

Start 19/9

Huvudledare Cajsa Persson 0706 285898

Crawlgruppen – Fortsättning från Lek och Sim när du hanterar simning och vill lära dig mer, vi provar även på fjärilsim!

Träning: Ons. 17-18

Sön. 11-12

Tränare: Elin 0703753020

A-2 grupp Vi utvecklar de fyra samsätten, med mer teknik, träning för tävling, prestation och en massa skoj!

Träning: Mån. 17.00-18.30

Tis. 17.15-18.30 Styrka

Ons. 16.30-18.00

Fre. 16.30-18.00

Tränare: Jannice 0734201695

Styrka Oscar 0730771970

Fre: Cajsa 0706 285898

A-1 grupp

Träning: Mån. 16.30-18.30

Tis. 6.15-7.30 ev morgontr

Tis. 17.15-18.30 Styrka

Ons. 16.30-18.00

Fre. 16.30-18.00

Tränare: Millan 0708360565

Styrka Oscar 0730771970

Det kommer en tränare till

Aqua Jogging och Vattengympa

Inskrivning: 20/9 kl.18.30-19.30

i Sösdala SS klubbрум

Betalning vid inskrivning

OBS sen start 4/10

Träning: Endast söndagar

Vattengympa kl.18.00-18.45/ 500:-

Aqua jogging kl.19.00-19.45/ 550:-

Aqua jogging kl.20.00-20.45/ 550:-

Tränare: Millan 0708 360565

Är du en gammal simmare?

Vi är ett gäng f.d. simmare som ska börja träna igen. Ålder spelar ingen roll bara intresse finns

OBS Start 4/10

söndagar kl 21.00-21.45

(+ frukt och bastu efteråt)

Vid intresse ring eller

sms:a Millan 0708 360565

senast 23/9



<http://goto.glocalnet.net/sosdala/>