

Bassengtrening 31. oktober

Dato/Tid

Dato(er) - 31.10.2015

15:00 - 17:00

Sted

[Langhus bad](#)

Beskrivelse

Det er bassengtrening lørdag 31. oktober kl. 15-17 i Langhus bad. Det blir egentrening; du øver på selvvalgte øvelser og spør andre om hjelp når du trenger det. Vi hjelper hverandre med redningsteknikker, rulla, osv.

Klubben stiller med livredder og hallansvarlig. Vi satser på å bruken klubbens kajakker. Hvis du vil bruke din egen kajak må den være rengjort GRUNDIG både ut- og innvendig. Husk at redningsvest og spruttrekk også skal være rengjort. Ta gjerne med lange shorts, langermet trøye, svømmebriller/dykkermaske – da blir flere av øvelsene enklere og behageligere.

Vennligst fyll ut i avkryssingsboksen om du tar med egen kajak (så vi slipper å ta med flere kajakker enn vi trenger).

Spørsmål rettes til [post\(at\)drobakkajakk.no](mailto:post(at)drobakkajakk.no)

Ansvarlig: Richard Meadow, tlf. 90722521

NB! Tilbudet er kún for medlemmer i Drøbak kajakklubb

Det er 12 plasser totalt. 3 er reservert og 9 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

Påmelding

Bestilling er stengt for dette arrangementet.

*Replace with
your logo*

Drøbak kajakklubb

Vi padler tur med havkajak
<https://drobakkajak.no>
