

Bassengtrening lørdag 22. april

Dato/Tid

Dato(er) - 22.04.2017

15:00 - 17:00

Sted

[Langhus bad](#)

Beskrivelse

Sesongens siste bassengtrening er lørdag 22. april 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. Hvis du vil bruke en av klubbens kajaker ta kontakt med Richard (se kontaktinfo under). 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 kajaker enn vi trenger).

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

Ansvarlig: Richard, tlf. 90722521, [richard\(a\)drobakkajak.no](mailto:richard(a)drobakkajak.no)

NB! Tilbudet er kún for medlemmer i Drøbak kajakklubb

Det er 12 plasser totalt. 8 er reservert og 4 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

Påmelding

*Replace with
your logo*

Drøbak kajakklubb

Vi padler tur med havkajak

<https://drobakkajakk.no>

Bestilling er stengt for dette arrangementet.