

Modum Svømmeklubb



INVITERER TIL REKRUTTSTEVNE

Lørdag 21 september i Furumo Svømmehall

Bassenget er 25 m, har 6 baner og vanntemperatur ca.28°C.

Stevnet arrangeres for alle svømmere født 2005 og eldre.

Deltakerpremie til alle svømmere! **STEVNESTART:kl.10.00**

Vi åpner for **innsvømming** fra kl. 08.45. **Lagledermøtet** er kl. 09.00



Påmelding på e-post sendes til :

tat-m@online.no

Påmeldingsfrist:

MANDAG 16.09.2013

Kontaktperson:

Thor Atle Moholdt

Startkontingent: kr. 75,- pr. deltaker og kr. 100,- pr. lag sendes samlet til Modum Svømmeklubb,
Bankkonto nr. 2270.07.65605

Øvelser:

- | | | | | | |
|----|------------|-----|----|--------------|-----|
| 1. | 25 FRI | MIX | 6. | 25 BUTTERFLY | MIX |
| 2. | 50 BRYST | MIX | 7. | 50 RYGG | MIX |
| 3. | 25 RYGG | MIX | 8. | 25 BRYST | MIX |
| 4. | 50 FRI | MIX | 9. | 100 FRI | MIX |
| 5. | 100 MEDLEY | MIX | 10 | 4X50 FRI | MIX |