|  |  |
| --- | --- |
| Mandag |  |
| 9.00-9.30 | Godmorgen, info og holdinddeling. |
| 9.30-11.30 | Svømning (Crawl) + Vandpolo Hold 1  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 2 |
| 11.30-12.00 | Frokostpause |
| 12.00-14.00 | Svømning (Crawl) + Vandpolo Hold 2  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 1 |
| 14.00-15.00 | "Fri" leg i svømmehal, hal eller på boldbaner. |

|  |  |
| --- | --- |
| Tirsdag |  |
| 9.00-9.30 | Godmorgen og dagens info. |
| 9.30-11.30 | Svømning (Rygcrawl) + Livredning Hold 2  Førstehjælp i hallen Hold 1 |
| 11.30-12.00 | Frokostpause |
| 12.00-14.00 | Svømning (Rygcrawl) + Livredning Hold 1  Førstehjælp i hallen Hold 2 |
| 14.00-15.00 | De 5 baderåd. |

|  |  |
| --- | --- |
| Onsdag |  |
| 9.00-9.30 | Godmorgen og dagens info. |
| 9.30-11.30 | Svømning (Brystsvømning) + Synkro Hold 1  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 2 |
| 11.30-12.00 | Frokostpause |
| 12.00-14.00 | Svømning (Brystsvømning) + Synkro Hold 2  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 1 |
| 14.00-15.00 | "Fri" leg i svømmehal, hal eller på boldbaner. |

|  |  |
| --- | --- |
| Torsdag |  |
| 9.00-9.30 | Godmorgen og dagens info. |
| 9.30-11.30 | Svømning (Fly + Medley) + Udspring Hold 2  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 1 |
| 11.30-12.00 | Frokostpause |
| 12.00-14.00 | Svømning (Fly + Medley) + Udspring Hold 1  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 2 |
| 14.00-15.00 | "Fri" leg i svømmehal, hal eller på boldbaner. |

|  |  |
| --- | --- |
| Fredag |  |
| 9.00-9.30 | Godmorgen og dagens info. |
| 9.30-11.00 | Svømning (Distance) + Sjov og Spas Hold 1  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 2 |
| 11.00-11.30 | Frokostpause |
| 11.30-13.00 | Svømning (Distance) + Sjov og Spas Hold 2  Aktivitet i hallen eller på boldbaner Hold 1 |
| 13.00-15.00 | Fælles boldspil, afslutning og diplomer. |

Pakkeliste:

Kopi af sygesikringsbevis

Badetøj samt 2-3 Håndklæder

T-shirt og short eller bukser der må komme med i vandet. (Tirsdag)

Svømmebriller hvis man bruger dette

Indendørstøj til leg i hallen

Udendørstøj man kan bevæge sig i og som de kan holde sig varme i. Vi går kun ud hvis det er tørvejr og stemningen er til det.

Drikkedunk

Madpakke til en aktiv dag

Vi sørger for:

Frugt og Saftevand. Godt humør og glade unger :)



FOTOTILLADSELSE

Undertegnede

(Forældrenavn):

Erklærer herved at Horsens svømmeklub på Aqua Camp i sommerferien, 2018 I Bankager svømmehal, 8700 Horsens, gerne må tage billeder af

(Barnets navn):

Billederne er til brug på klubbens hjemmeside og facebookside samt efterfølgende reklamer for klubbens events. Der tages kun billeder af aktiviteter samt gruppebilleder og ikke af enkeltstående personer.

Dato:

Underskrift: