

Bli med på den store badedagen søndag 17. september!

- Halv pris på enkeltbilletter til bad, trening og klatring.
- Mange spennende aktiviteter for hele familien!

Svømmehallen: (Åpent 09.00-18.00)

09.00-11.00 Vil du bli en litt bedre svømmer? Få gratis teknikktips!

09.00-17.00 Morsom aktivitetsquiz for hele familien

11.00 – 12.00 Prøv vannpolo!

11.00-15.00 Gratis svømmeknapp for barn

- 25 meter for barn t.o.m 6 år
- 100 meter for barn fra 7-12 år

13.00-13.45 Prøv Aquafitness – morsom trening i vann!

13.00-18.00 Wibit hinderbane – mye moro for store og små!

13.00-15.00 Sklikonkurransen fra 12 år og oppover

15.30 – 16.30 Tauklatringskonkurransen fra stupebassenget opp til 5 meteren.

Klatreveggen (åpen 09.00-20.00)

10.00-12.00 Prøv klatring! Instruktører til stede for å sikre (Noe begrenset kapasitet)

Treningscenteret (åpent 09.00-20.00)

Bli med på yoga (påmelding i resepsjonen):

- 11.00-12.00 Yoga med Tonje

En rolig, dynamisk yogatime som passer like godt for syklisten som for den uerfarne mosjonisten. Fokuset er å bli kjent med kroppen ved å lytte til dens signaler, og ved å bevege oss rolig skaper vi tid til å observere. Dype tøyninger, så vel som utfordringer for muskulaturen. Krever ingen forkunnskap.

11.30-15.30 Få teknikktips fra våre dyktige instruktører