



Öppet Vatten med SS04 – SOMMAR 2018

I sommar så sätter vi igång med ny Öppet Vatten verksamhet i SS04 under månaderna maj till augusti. Vi kommer förmodligen att hålla till i Brunnsviken (Hagaparken) och undrar nu om hur intresset ser ut för det här. För att anmäla ditt intresse, gå in på följande länk: [INTRESSEANMÄLAN](#) Nedan ser du information om vad för slags aktiviteter som vi planerar erbjuda.

Teknikträning (max 6 simmare per pass) 150kr per tillfälle – Dessa pass är för dig som har lärt dig simma crawl i pool så pass att du kan simma 200m utan att stanna, men du har inte simmat i öppet vatten förut eller har liten erfarenhet. Vi kommer att göra mycket teknikbaserade träningspass och du kommer få bekanta dig med hur simning i öppet vatten fungerar samtidigt som du får möjlighet att utveckla din crawl-teknik. Passen är 1h långa och vi simmar ungefär 1000m +/- några hundra meter.

Konditionsträning (max 12 simmare per pass) 100kr per tillfälle – Dessa pass är för dig som kan simma crawl obehindrat och/eller har simmat crawl i öppet vatten förut. Här kommer vi att simma träningspass med fokus på kondition och inslag av öppet vatten specifika övningar. Passen är 1h långa och vi simmar mellan 2000-4000m.

SwimRun tränings-kvällar (inget max antal deltagare) 100kr per tillfälle per person – Dessa kvällar får du möjlighet att prova på swimrun, en sport där man springer och simmar om vartannat med samma kläder/våtdräkt/skor hela tiden. Antingen kan du köra själv, med en annan vuxen eller med ditt barn. Vi kommer att snitsla en bana på cirka 200m simning och 2km löpning som man kan köra x antal varv av och vi håller på i ungefär en timme. Innan vi börjar kommer du få hjälp med hur det går till och tränare finns tillgängliga under kvällen att fråga om tips och råd.

Privatcoachning (antingen enskilt eller i grupp i valfri storlek) 400kr för enskilt tillfälle á 60min + 100kr per extra person (alltså 1 person = 400kr / 2 personer = 500kr) – Ni bokar egen tid som passar er med någon av våra tränare. Ni kan boka pass där ni är själva eller gå ihop i en grupp. Bokar ni 5 eller fler tillfällen på en gång får ni 10% rabatt oavsett hur många ni är.

Du kommer att kunna se alla pass som erbjuds i vår kalender från vecka till vecka och betalar endast per gång som du kommer. För att delta på något av dessa events så behöver du skapa ett konto och boka in dig via hemsidan. Vi kommer vara mellan 1-3 tränare på plats beroende på hur många som kommer.

Vid några utvalda tillfällen under sommaren kommer vi ha **"prova våtdräkt"-tillfällen** tillsammans med en samarbetspartner, mer information om vilka tillfällen detta gäller kommer att delas både på hemsidan och på vår Facebook sida.