

Inbjudan Tjörnbro Arena 14–16/6

Då vi i år inte har kunnat erbjuda en träningsvecka utomlands så erbjuder vi nu alla våra vuxensimmare en träningshelg på fina Tjörnbro Arena istället. Vi kommer erbjuda 3 alternativ för detta och träningen blir som vanligt olika pass att välja på och vi hoppas på stort intresse, 40 platser prel. bokade.

- Datum:** fredag 14 juni till söndag 16 juni
- Plats:** tjornbroarena.se.
- Deltagare:** Medlemmar ur vår vuxenverksamhet för träning, motions, swimrun- och doppinggruppen
- Boende:** 6 bäddsrum ingår i paketet, delad lägenhet, "basic-lägenhet. Enkel och dubbelrum kan inte bokas. Egna sängkläder medtages.
- Mat:** Sker på anläggningen och det mestadels i bufféform. Bra och träningsinriktad kost och i övrigt kan mellanmål och annat för träningen medtagas själva.
- Alt. 1** fredag till söndag – träning, middag, logi, frukost, träning, lunch, träning, middag, logi, frukost, träning och lunch. **Prel. 2850:-**
- Alt. 2** fredag till lördag – träning, middag, logi, frukost, träning och lunch. **Prel. 1650:-**
- Alt. 3** lördag till söndag – träning, middag, logi, frukost, träning och lunch. **Prel. 1650:-**
- Träning:** 1 pass fredag, 2 pass lördag och 1 pass söndag. Vi kommer som vanligt varje pass att erbjuda olika träningsformer som löpning, MTB/Cykel (medtages egen), OW, Swimrun, gym, Yoga (bokas till för en mindre summa), vandring, Kajak (kostnad tillkommer) SUP (finns att låna av SKE annars medtag egen eller hyr på plats) och sedan 2 möjliga bassängpass i 25:a på anläggningen.
- Anmälan:** Skall vara inne till jonas@skelfsborg.com senast fredagen den 31 maj och då med namn, grupp, alt. 1-3, ev. specialkost
- Övrigt:** Försäkran om deltagande på lägret kommer att fyllas i innan träningshelgen, betalning sker mot faktura en vecka innan träningshelgen, övriga aktiviteter och kul saker kommer att komplettera programmet, resa till och från Tjörnbro Arena löser vi utifrån anmälan, priset kan komma att justeras något beroende på antalet deltagare.
- Försäkringar:** SK Elfsborg har rese/gruppförsäkring i FOLKSAM samt i övrigt gäller er hemförsäkring.
- Frågor:** Hör av er till jonas@skelfsborg.com

VARMT välkomna med er anmälan!

Simklubben Elfsborg, Jonas Söderberg klubbchef

