**KLUBBSTEMNE SYMJING I ÅRDALSHALLEN**

**MÅNDAG 14 NOVEMBER 2016 KL.16.30**

Me ynskjer alle aktive symjarar og også medlemmer av IL Jotun og Årdalstangen IL velkomne til lokalt klubbstemne i Årdalshallen!

Fylgjande distansar;

25 m crawl/fri, bryst og rygg.

50 m crawl/fri, bryst og rygg.

100 m crawl/fri og bryst.

Ein kan vere med på ein eller fleire øvingar. Oppvarming frå 16.30 til 17.00. Alle får deltakarmedalje.

Påmelding på treninga eller på sms til meg (41480886) innan måndag 14.11.16 kl. 15.00.

Me vonar at Årdølane tek turen til bassenget og heiar på dei flinke symjarane våre!!

**Symjegruppa IL Jotun**

Ingeborg Hjelle