



Invitasjon til Julestemne 2019

Vi har gleder av å invitera alle i IL Trio symjegruppe til juleavslutning søndag 8. desember. Det vert symjestemne for selungar, selgruppa, rekruttgruppa og ungdomspartiet i bassenget kl. 14⁰⁰ og avsluttar med loddsal, premiering, brus, kaffi og kaker i kulturhuset ca kl 16⁰⁰.

For dei som ynskjer, vert det innsymjing kl 13⁰⁰.

Alle som vil vera med å symja kan senda SMS til Roald Vigrestad: 454 58 500 send namn på symjar, øvelse nr (1 - 9), fødselsår og forelder/føresatt. Påmelding kan også skje til trenar eller ved oppmøte litt før stemnestart. Avklar med trenar for kva øvelsar som høver. Symjestemnet gjeld for selungar, selgruppa, rekruttgruppa og ungdomspartiet.

Send SMS til Tonje Gravdal 452 06 835 om kor mange de vert i kulturhuset slik at me har nok mat og drikka til alle.

Øvelsane

Nr.	Øving	Namn og fødselsår	Forelder/føresatt
1	25 m bryst		
2	50 m bytterfly		
3	25 m rygg		
4	50 m fri		
5	25 m fri		
6	50 m rygg		
7	50 m bryst		
8	25 m butterfly		
9	100 m fri		

