

Camp Lambertseter uke 30

Svømming – Bryting – Friidrett



Velkommen til Camp Lambertseter!

«Vi inviterer i år til en unik camp! Du kan få med deg både svømming, friidrett og bryting i løpet av en uke! Svømmingen, som foregår på Lambertseter bad, vil ha fokus på opplæring og teknikk i tillegg til varierte vannaktiviteter. På friidrettsbanen vil du få teste både kast-, hopp- og løpsøvelser. Lambertseter Bryteklubbs treninger vil bestå av grunnleggende bryteteknikk, styrke, klatring, turn, ballspill, reaksjons-, koordinasjons- og balanseøvelser og mye mer. I alle aktivitetene sørge for at alle har det moro og opplever mestring.

Tid: Uke 30: Mandag-fredag kl 09.00-15.00

Sted: Lambertseter idrettspark, oppmøte på Lambertseter stadion

Alder: 7-14 år

Maks antall: 90 deltakere (blir delt i tre grupper etter alder)

Påmelding: <https://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid=120168> – førstemann til mølla!

Egenandel: 300kr, betales ved påmelding

Ta med så lite som mulig:

- Sekk med navn med plass til alle eiendeler
- Svømmetøy (badedrakt/bukse og badehette, og svømmebriller hvis du har)
- Treningstøy
- Gode sko
- Stor nok matpakke til en stor og en liten matpause
- Drikkeflaske merket med navn
- Solkrem
- Regntøy hvis meldt regn

Spørsmål: kurs@lsvk.no / 22 74 94 00



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
- sammen mot toppen

Støttet av



Oslo