

Polarlägret 8/11

JKV bjuder in till Polarlägret lördagen den 8 november. ❄️🚤 En träningsdag för optimister på Mälaren inför Polar Cup på söndagen.

Information

Möjlighet till att övernatta i JKVs klubbhus. Där vi bjuder på mellis, middag och frukost. Packa med (utöver seglingskläder) fyskläder, badkläder, varma !! ombyten och extra handskar + mössa.

Tränare: Astrid Lindoff

Kostnad: 300 kr



Anmälan

Anmäl sedan seglaren till aktiviteten "Polarlägret" under fliken Aktiviteter på JKVs hemsida.

Länk: <https://www.jkv.se/Aktivitetsbokning/>

Preliminärt Schema

10:00 Inledande samling

10:30 Seglingspass 1

12:30 Lunch

13:30 Seglingspass 2

15:30 Mellis

16:00 Fysisk aktivitet

17:30 Dusch + Bastu

18:00 Middag

19:00 Kvällsaktivitet