

UJUMISKLUBI BRIIS PÄKAPIKUHOMMIK

Päkapikud on meie poole teel.

Kohtume nendaga pühapäeva hommikul 14. detsembril .

Ujulasse saab sisse kell 9.00.

Siis väike võimlemine ja soojendusujumine, umbes pool tundi.

Seejärel ujumistehnikate demonstratsioon.

- 1. Need, kes on rohkem treeninud demonstreerivad nelja ujumisviisi- liblikas, selili, rinnuli, krool st. 100 m kompleksi;*
- 2. Kahe ujumisviisi demonstratsioon 25 m krool+ 25 m selili/rinnuli;*
- 3. Kursuste lapsed – 25 m läbimine.*

Pärast edukat ujumist ootab päkapikk preemiaga ja soovi korral suplus.

Kohtumiseni Nõmme ujulas!

