



## KARMØY KARUSELL

**Karmøy Svømmeklubb inviterer til mini rekruttstevne i Karmøyhallen mandag 30. mai 2011.**

**Innsvømming kl. 16.45**

**Stevnestart kl. 17.00**

**Stevneslutt kl. 19.00**

Stevnet er åpent KUN for Karmøy Svømmeklubb sine rekrutter.

**Påmeldingsfrist: Senest mandag 23. mai.**

Påmelding sendes på e-post til Bente: [bente.fagerheim@cjamundsen.no](mailto:bente.fagerheim@cjamundsen.no)

### ØVELSER:

50m fri

100m bryst

50m rygg

50m butterfly

100m fri

50m bryst

100m rygg

100m butterfly

4 x 50m fri

---

Karmøy Karusell i Karmøyhallen mandag den 30.mai 2011 kl 16.45 – 19.00

### **VIKTIG:**

Det vil være kurs i det store bassenget før vi har stevne, så ingen må gå i vannet før de får beskjed av trener. Det er også kurs i det lille bassenget under stevnet, så ingen må gå uti det lille bassenget.

Som avtalt skal foreldre kun bekrefte til Bente på e-post innen fristen om svømmeren kommer på stevnet eller ikke. Trener velger ut hvilke øvelser den enkelte skal svømme.

**Svømmerens navn:**

**E-post:**

**Fødselsår:**

**Telefonnr:**

Hilsen

Styret i Karmøy Svømmeklubb

Bente Goa Fagerheim, mobil 450 39 079

