



# PROVA PÅ **VATTENTRÄNING**

## UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKSBADET LÖRDAGEN DEN 19 AUGUSTI

**SK Elfsborg och Korpen Borås** tillsammans med **Borås Energi och Miljö** genomför för fjärde året Vattendagen. En festlig dag som kretsar kring vatten och Viskan.

Som förra året och även i år förväntar vi oss att Stadsparken och tävlingscentrum denna dag fylls av stor publik för Viskan Open Water (Borås Klassikern), Viskan Swimrun, Sup-Race, eller Hornbachs populära Flott-Race. Dagens program brukar dra in många besökare till intressanta föreläsningar eller tiotals utställningsplatser och knallar. En del väljer prova på aktiviteter som vattengymnastik, vatten-polo, livräddning, märkestagning eller massa annat kul som

### VATTENTRÄNING

I samband med Vattendagen har du en exklusiv möjlighet att prova på valfritt vattengympapass i Stadsparksbadet i Borås. Rörelser som är lätta att göra på land känns mer ansträngande i vattnet och vattenmotståndet fungerar som en broms och förhindrar ryckiga rörelser. Det finns därför ingen skonsammare träning än vattengympa!

### ANMÄL DITT INTRESSE REDAN IDAG

Boka din plats [HÄR](#). Antalet platser är begränsat. I mån av plats går det även bra att anmäla sig 19/8 i tävlingsbyrån belägen i entrén till Stadsparksbadet.

### TIDSHEMA

kl. 11:00 - 11:45  
kl. 12:00 - 12:45  
kl. 13:15 - 14:00

### INSTRUKTÖRER

Passen leds utav korpens duktiga och erfarna ledare under denna dag.

### VATTENTRÄNINGEN ÄR KONSTNADSFRI

Vattenträningen är under dagen kostnadsfri, även entrén till Stadsparksbadet men vi tar gärna emot ett bidrag till Röda Korset och Wateraid som vi samverkar med och stödjer. Swisha valfritt belopp till Vattendagen i Borås **1231242080** och märk betalningen med "RENT VATTEN", tack på förhand!

Varmt välkomna!