



VATTENDAGEN
I BORÅS 19/8-23



PROVA PÅ FYSTRÄNING UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKEN / STADSPARKSBADET LÖRDAGEN DEN 19 AUGUSTI 2023

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

Vi förväntar oss att Stadsparken och Stadsparksbadet denna dag fylls av stor publik för Viskan Open Water (Borås Klassikern), Viskan Swimrun, Viskan Flott-Race och Viskan Sup-race. Det är vår förhoppning att dagen kommer locka många besökare att prova på aktiviteter som vattengymnastik, vattenpolo, yoga, livräddning, dykning och märkestagning eller välja någon av de föreläsningar som kommer att vara under dagen.

PROVA PÅ FYSTRÄNING

Under dagen kommer ni att kunna få prova på det fina gymmet på Stadsparksbadet, testa och få tips på övningar och träning. Det kommer även under dagen att finnas möjlighet att prova på två typer av träning. Swim/fys som är ett pass som riktar sig till den som vill lära sig crawl och samtidigt förbättra sin teknik i gymmet. Det andra passet är ett cirkelpass där vi jobbar i en kombination av cirkelmaskinerna och en funktionell övning i ca 30 minuter. Båda passen är ett bra sätt att få en effektiv träning på kort tid.

INGEN ANMÄLAN KRÄVS

Det behövs ingen anmälan för att prova på fysträningen eller för att ta del av deras information utan bara att ansluta sig till Svensons aktiviteter enligt tider nedan.

TIDSHEMA

Kl. 10.00-14.00	Prova på
Kl. 11.00	Swim/fys
Kl. 13.00	Cirkelträning

FYSTRÄNINGEN ÄR KOSTNADSFRI

Fysträningen är under dagen kostnadsfri men vi tar gärna emot ett bidrag till Röda Korset och Wateraid som Vattendagen samverkar med och stödjer.

Swisha valfritt belopp till Vattendagen i Borås 1231242080 och märk betalningen med "RENT VATTEN", tack på förhand!

INSTRUKTÖRER

Fysträningen leds av utbildade och duktiga instruktörer från Svensons Hälsocenter. Mer om deras verksamhet kan ni ta del av på

www.svensonshalsocenter.se

Varmt välkomna!

SK Elfsborg, Jonas Söderberg 070-5736472
Korpen Borås, Michael Claesson 070-8152245
Borås Energi och Miljö, Linda Svedensten 072-9766055

Arrangörer



KORPEN
Borås

Grundare och miljöpartner



VATTENDAGEN.SE