



# PROVA PÅ VATTENTRÄNING

## UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKSBADET LÖRDAGEN DEN 17 AUGUSTI

För femte gången arrangerar **SK Elfsborg** och **Korpen Borås** tillsammans med **Borås Energi och Miljö** Vattendagen, en festlig dag med många aktiviteter som kretsar kring vatten och Viskan.

Intresset för eventet ökar för varje år och vi förväntar oss att Stadsparken och tävlingscentrum denna dag åter igen fylls av stor publik för Viskan Open Water, Viskan Swimrun, Hornbachs populära Flottrace och Vildlands Suprace. Dagens program brukar dra många besökare till intressanta föreläsningar och flertalet utställningsplatser. En del väljer att prova på aktiviteter som vattengymnastik, vatten-polo, yoga, 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 17/8 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 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!