



Nyhedsbrev svømning D.10-februar 2020

Kære Svømmere i Langgarverne.

Onsdag den 11/2 svømmer vi kl 17 - 18:00, kom friske trods ferie.

Husk at vi kan svømme fredag morgen med HILS fra 06 - 07:00.

Sig lige hej til HILS træneren og sig at i er der og lig jer på nabo-banen eller følg hans vejledninger. Vi er ca. 2-3 stykker der benytter sig af tilbuddet på..

God træning til alle.
Lermo og Lars

Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub

ason

FrederiksborgCentret **F**
- fokus på oplevelser..

Gefion Auto/**Teknicar**