

## TRÄNINGSGRUPPEN

Träningsgruppen är en grupp som passar dig som inte är intresserad utav att tävla, utan vill utöva simning som motionsform för att må bra. Vi erbjuder olika typer av pass med blandade fokus, där du själv kan vara med och ha inflytande över din träning och vad som passar just dig.

Är du gammal simmare som längtar tillbaka lite grann till simningen? Perfekt! Träningsgruppen är perfekt för simmare som kanske slutat, men som vill komma tillbaka för själva träningsformen. Här tränar du utan krav på prestation och tar det helt i ditt eget tempo. Det finns inte heller några krav på att du ska genomföra hela träningen. Passar det bäst för dig att träna 1 timme istället för 2 går det kanon.

I träningsgruppen behövs inga speciella förkrav mer än att du är relativt kunnig i de fyra simsätten. Du kan ha simmat på alla nivåer - oavsett om du tävlat eller inte.