

Bølgecamp 2020

14. – 15. marts



Sejlkлубben Neptun Vejle inviterer til *bølgecamp* i Juelsminde d. 14. og 15. marts

Trænerstab

André Højen Christiansen

Per Baagøe

Tilmelding senest 11.marts via mobilepay til Rene Andersen på 40500630 med sejlernavn.

Pris LAD medlemmer 325

Pris ikke LAD medlemmer 400

Program:

Lørdag

9:00 Ankomst

09:30 Skippermøde

10:00 1. Session på vandet

12:30 Frokost

14:00 2. Session på vandet

17:30 Lav og spis aftensmad som en atlet

20:00 Lær at splejse

22:00 Sengetid

Program

Søndag:

7:30 Morgentræning (Warm up)

9:00 Morgenmad

3. Session på vandet

14:30 Frokost/ afslutning