

TUR/FITNESS KAJAK

Turkajakken er let og hurtig.

Den er ideel til spontane ture på søen og åen, til den ugentlige fællestur sammen med klubbens medlemmer og til dig, der ønsker at bruge kajaksporten som "fitness" og komme i form med en pagaj i hånden.

PÅKLÆDNING TIL TUR/FITNESS KAJAK

Klæd dig på efter vand-temperaturen frem for luft-temperaturen

Undgå bomuldstøj, vælg i stedet uld eller sved-transporterende stof.

Klæd dig i lag så du kan tilpasse efter behov.

Vælg tøj såsom løbe/skiundertøj med god bevægelse ved arme, skuldre og ryg.

Badesko/neopren sko

Brug altid redningsvest (klubben har nogle som I er velkommen til at låne)

VIGTIGT: HUSK et ekstra sæt tøj plus håndklæde

Vel mødt

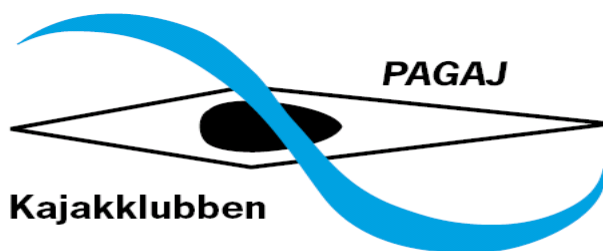
Kajak hilsner fra

Tyge Dahl, Peter Riis Jacobsen,

Kim og Tina Væggemose



BEGYNDERHOLD FOR VOKSNE



Søvej 8 • 7500 Holstebro • Tlf. 97 42 03 74 • www.pagaj.dk

KURSUS FORLØB, 2024:

17.04.2024 kl. 18.15 v/pagaj klub og derefter i svømmehallen. Slut v/klub: 21.30

25.04.2024 kl. 18.15 v/pagaj klub og derefter i svømmehallen. Slut v/klub: 21.30

29.04.2024 omklædt kl. 19.00-21.00 i Pagaj klub

06.05.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

13.05.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

27.05.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

03.06.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

10.06.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

17.06.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

24.06.2024 omklædt kl. 19.00-21.00

05.08.2024 omklædt kl. 19.00-22.00: Bytur

12.08.2024 – kl. 17:00-22.00: Fjorden – prøve

19.08.2024 – kl. 17:00-22.00: Fjorden

Har du spørgsmål, ring til Tyge Dahl: 30 22 18 23

eller Kim T. Væggemose: 30 23 62 29.

Tilmelding på pagaj klubbens hjemmeside eller til

Tina Væggemose på mobil nr.: 30 23 62 29