

SOMMAR PÅ HÖGLUNDABADET

FRI
ENTRÉ!

Välkommen till Höglundabadet i sommar!
Bada, träna, träffa kompisar och utveckla din simning.
Under sommaren erbjuder vi aktiviteter för alla åldrar.

DET HÄR HÄNDER PÅ BADET I SOMMAR:

INTENSIVSIMSKOLA FÖR BARN 6–15 ÅR

Vecka 28, 29 och 30

Lär dig simma eller utveckla din simteknik.
Fem lektioner under en vecka. Bokas vecka för
vecka. Läs mer på haninge.se/hoglundabadet

SAGOSTUND

Torsdagar (till 13 augusti) kl. 11–11.30

Sagostund med Jordbro bibliotek, ofta med
vatten och simning som tema. Efteråt kan barn
få tips och hjälp med simningen av simlärare.

FRÅGA SIMLÄRAREN

Söndagar (till 16 augusti) kl. 11–13

Lördag 15 augusti kl. 11–13

Testa vattenvana, flytväst, livräddning och
märkestagning. Simlärare finns på plats för
frågor och tips.

FAMILJEVATTENTRÄNING

Torsdagar (till 13 augusti) kl. 10.30–10.45

Lördagar (till 8 augusti) kl. 10.30–10.45

Kom och gör något kul tillsammans hela familjen!
15 minuter vattenträning är både kul, jobbigt
och bra för kroppen.

VATTENTRÄNING

Tisdagar (till och med 11 augusti) kl. 10.30–11

En halvtimme träning i vatten gör att du får
både puls och styrka. Samtidigt är träning
i vatten skonsamt för kroppen. Passar alla
åldrar och nivåer.

PROVA-PÅ KLÄTTRING

Fredagar 3, 10, och 17 juli samt 7 augusti

Testa klättring med MHM Klätterförening.
Tider finns på haninge.se/hoglundabadet

SIMBORGARMÄRKETS DAG

Fredag 10 juli kl. 10–12

Testa om du klarar att simma 200 meter!
De 20 första barnen (upp till 16 år) som klarar
detta utan flythjälpmiddel och utan att stanna
får ett simborgarmärke.

Vi har också simlärare på plats för den som
vill ha extra simtips.

WORLD DROWNING PREVENTION DAY

Lördag 25 juli kl. 11–13

Hur kan vi undvika olyckor med drunkning?
Prova isflak, kasta livboj, testa flytväst och lär
dig om den förlängda armen.

PROVA-PÅ PINGIS

Vecka 32–33

Starta augusti med att testa pingis med IFK
Haninge. Information om dagar och tider finns
på haninge.se/hoglundabadet

HÖGLUNDABADET STÄNGER

Lördag 16 augusti

Kom och ta årets sista dopp!
Vi uppmärksammar dagen lite extra.
Badet stänger kl. 18.

ÖPPETTIDER:

Alla dagar till och med
16 augusti kl. 10–18.

Bassänger och duschar
stänger kl. 17.45.

Alla dagar på badet:

Tipsrunda och aktivitetsrunda
för dig som vill göra något
mer än bara bada.

Och mer är på gång! Besök
haninge.se/sommar för fler aktiviteter
på badet och runt om i Haninge.

