**Tag i svømmehallen i efterårsferien**

**Der er rig lejlighed til at få nogle sjove, afslappende eller anderledes oplevelser i vandet. De fleste aktiviteter er gratis, når entréen er betalt.**

I efterårsferien (uge 42) er der gode muligheder for at hygge sig inden døre i vores to svømmehaller. Både i Birkerød og i Rundforbi Svømmehal er der en række gratis drop-in aktiviteter i bassinet for både børn og voksne - prøv fx ’Aqua yoga’, ’Leg og aqua fitness for børn’, eller ’Aqua fitness for voksne’.

**Birkerød Svømmehal**

I Birkerød Svømmehal kan man prøve 'Aqua yoga', 'Nakke- og skuldertræning' samt 'Rygtræning', som foregår i varmtvandsbassinet. Der er desuden mulighed for at komme til 'Aqua fitness for voksne' og 'Leg og aqua fitness for børn'. Disse hold foregår begge i 25-meter bassinet.

**Fri leg**

Mandag til søndag er Birkerød Svømmehal åben KUN for leg i tidsrummet 12.00-14.00. Der er derfor ingen svømmebaner i dette tidsrum, men masser af plads til at lege i vandet.

**Rundforbi Svømmehal**

I Rundforbi Svømmehal kan man også prøve aqua fitness i efterårsferien. Der er ’Leg og aqua fitness for børn’ samt ’Aqua fitness’, som er primært for voksne

**Svøm som en havfrue**

Har børnene lyst til at prøve at svømme som en havfrue, så er der ’Havfruesvømning’ på programmet onsdag og fredag i Rundforbi Svømmehal. Havfruesvømning er for børn mellem 8 og 14 år, som har lyst til at prøve at bevæge sig anderledes frit i vandet med de smukkeste havfruehaler, gennem leg og sjove øvelser.

Billetter koster 100 kr. og købes via [www.wannasport.dk](http://www.wannasport.dk).

I efterårsferien er der særlige ferieåbningstider i begge svømmehaller.

På [idraet.rudersdal.dk/efterårsferie](http://www.idraet.rudersdal.dk/efter%C3%A5rsferie) kan man finde mere information om åbningstider og se, hvilke aktiviteter, man kan komme til hvornår og hvor.

Kontaktperson: Isabella Kjellman. Tlf: 72 68 56 88, mail: iskj@rudersdal.dk.