**VINTERAKTIVITETER 2019-2020**

**Denne side opdateres, når vintersæsonen starter. Nedenfor kan du se aktiviteterne fra tidligere sæsoner – vi regner med tilsvarende tilbud næste vinter.**

**Venlig hilsen Bestyrelsen**

**Vinterroning. BEMÆRK**

Nedtagning af standeren markerer principielt, at ro-sæsonen er forbi, men medlemmer kan naturligvis stadig ro fra klubben. Husk redningsvest og ro kystnært. Husk at der oftest ikke er gode steder at komme op i havnene. En undtagelse er Hellerup havn. Vil du fortsætte med at ro, er det en god idé med jævne mellemrum at tage et havbad, så du holder dig ajour med temperaturen. God fornøjelse.

**Vintergymnastik i hal 3 tirsdage kl. 18-19.**

Også i år er det muligt for PALO medlemmer at gå til vintergymnastik tirsdage kl. 18.00-19.00 (ikke i skoleferier) i Hellerup sejlklub, HAL 3, Strandparksvej 38.. PALO dækker halvdelen af kontingentet mod forevisning af kvittering.

**Svømning i Kildeskovshallen onsdage kl. 20.00-22.00**
PALO har fået svømmekort til svømning onsdage kl. 20.30-22.30 (ikke skoleferier) i 25 m bassinet i Kildeskovshallen. Omklædning i klubomklædning til højre efter billetlugen. Kort udleveres i PALO. Spørg bestyrelsen eller Uffe.

**Vinterræs ved Amagerstrandpark 2. søndag i måneden oktober til marts. Start kl. 11.00.**

[Se program](http://www.kajakklubbenneptun.dk/vinterraes)