

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Synkronskolen - stjerne 1
Sted: Asker, Risenga
Arrangør: Asker SK
Kurstype: Synkron Stjerne 1
Dato: 12.11.2018 - 04.02.2019

Hovedinstruktør: Sara Stokke Aursand
Instruktør: Hilde Skaslien

Bassengnavn: Risenga Svømmehall
Adresse: Bragesvei 8
Sted: 1384 ASKER

Kontaktperson: Administrasjon
Telefon: 66848372
Mobil: 46886951
Epost: kurs@askersvom.no

Kurspris: 1800,00 + medlemskontingent: 250,00
Pris ved søskenmoderasjon: 1700,00

Info:

Synkronskolen tar for seg de grunnleggende elementene i synkronsvømming, med fokus på sculling, kroppsposisjoner og enkle figurer utført på magen og ryggen. For å kunne delta på dette kurset må du oppfylle de kravene som stilles på selungenmerket: Stupe uti på dypt vann - svømme 12,5 meter på magen - skifte retning - svømme 2-3 meter mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet. Les mer om synkron på: <http://askersvom.no/synkronskolen/> Husk også å følge vår facebookside: Asker Synkron

Kursdatoer:

Mandag 12 november 2018	17:00	-	18:00	Asker, Risenga
Tirsdag 13 november 2018	18:00	-	19:00	Asker, Holmen
Mandag 19 november 2018	17:00	-	18:00	Asker, Risenga
Tirsdag 20 november 2018	18:00	-	19:00	Asker, Holmen
Mandag 26 november 2018	17:00	-	18:00	Asker, Risenga
Tirsdag 27 november 2018	18:00	-	19:00	Asker, Holmen
Mandag 03 desember 2018	17:00	-	18:00	Asker, Risenga
Tirsdag 04 desember 2018	18:00	-	19:00	Asker, Holmen
Mandag 10 desember 2018	17:00	-	18:00	Asker, Risenga
Tirsdag 11 desember 2018	18:00	-	19:00	Asker, Holmen
Mandag 07 januar 2019	16:30	-	17:45	Asker, Risenga
Mandag 14 januar 2019	16:30	-	17:45	Asker, Risenga
Mandag 21 januar 2019	16:30	-	17:45	Asker, Risenga
Mandag 28 januar 2019	16:30	-	17:45	Asker, Risenga
Mandag 04 februar 2019	16:30	-	17:45	Asker, Risenga