

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Pingvin - Intensivkurs høstferien  
**Sted:** Nautilus Eiganes  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Pingvinmerket  
**Dato:** 05.10.2020 - 09.10.2020

**Hovedinstruktør:** Stavanger SK Instruktør

**Bassengnavn:** Nautilus Eiganes  
**Adresse:** Bretlandsgata 31  
**Sted:** 4009 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica Martinsen  
**Mobil:** 41416062  
**Epost:** kurs@stavangersvømmeklubb.no

**Kurspris:** 750,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Pingvinkurset er det tredje kursnivået i begynneropplæringen. Kurset bygger videre på skilpaddekurset, og målene fra skilpadde må være bestått før påmelding. Det innebærer at barna at barna skal kunne flyte i pil på mage og rygg i minst 15 sekunder, samt kunne dreie rundt fra magen til ryggen og tilbake. På pingvinnivået skal barna lære å flyte i bevegelse/gli, over og under vann, på mage og rygg, samt med og uten beinspark. Bassenget holder en temperatur på ca 34 grader. Bassenget er 40-150 cm dypt, og Pingvinkurset foregår i den dype delen.

### Kursdatoer:

Mandag 05 oktober 2020	18:30	-	19:00	Nautilus Eiganes
Tirsdag 06 oktober 2020	18:30	-	19:00	Nautilus Eiganes
Onsdag 07 oktober 2020	18:30	-	19:00	Nautilus Eiganes
Torsdag 08 oktober 2020	18:30	-	19:00	Nautilus Eiganes
Fredag 09 oktober 2020	18:30	-	19:00	Nautilus Eiganes