

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hval 6
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 18.01.2022 - 19.04.2022

Hovedinstruktør: Helene Ellingsen

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

Kontaktperson: Rune Nygaard
Telefon: 93263119
Epost: svomming@sif.no

Kurspris: 1000,00

Info:

Dekker kjernefunksjonen dykke. Krav: godkjent følgende kjerneøvelser: Holde pusten ? hodet under vann ? åpne øynene Holde pusten ? dykke ned ? hente gjenstander på bunnen Holde pusten ? dykke mellom beina på en partner Holde pusten ? hoppe fra bassengkanten ? hente gjenstander fra bunnen.

Kursdatoer:

Tirsdag 18 januar 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 25 januar 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 01 februar 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 februar 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 15 februar 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 01 mars 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 mars 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 15 mars 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 22 mars 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 29 mars 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 05 april 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 19 april 2022	17:00 - 17:30	Frogner skole og kultursenter