

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Skilpadde, onsdag 18.30  
**Sted:** Blystadlia  
**Arrangør:** Lørenskog-Rælingen KK  
**Kurstype:** Skilpaddemerket  
**Dato:** 10.03.2021 - 16.06.2021

**Hovedinstruktør:** Danizen Navinathas, Johnsen Lene Christine

**Bassengnavn:** Blystadlia bad  
**Adresse:** Ulvefaret 32  
**Sted:** 2014 BLYSTADLIA

**Kontaktperson:**  
**Telefon:**  
**Mobil:**  
**Epost:** kurs@lrk.no

**Kurspris:** 1600,00 + medlemskontingent: 0  
**Pris ved søskenmoderasjon:** 1280,00

**Info:**  
Skilpaddekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flyt påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyt etter dykking.

|                     |       |   |                  |
|---------------------|-------|---|------------------|
| <b>Kursdatoer:</b>  |       |   |                  |
| Onsdag 10 mars 2021 | 18:30 | - | 19:10 Blystadlia |
| Onsdag 26 mai 2021  | 18:30 | - | 19:10 Blystadlia |
| Onsdag 02 juni 2021 | 18:30 | - | 19:10 Blystadlia |
| Onsdag 09 juni 2021 | 18:30 | - | 19:10 Blystadlia |
| Onsdag 16 juni 2021 | 18:30 | - | 19:10 Blystadlia |