

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selunge: 9-11år(kl 19.00-19.30)
Sted: Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.
Arrangør: Sandefjord SK
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 12.04.2010 - 31.05.2010

Hovedinstruktør: Line Kvan Fadum, Marianne Andreassen Ersdal, Mina Helene Enoksen, Anna Jakobsgaard
Instruktør: Siv Mækelæ, Zephyrus De Verught

Bassengnavn: Ranvik
Adresse: Haukeveien 11
Sted: 3212 SANDEFJORD

Kontaktperson: Jan Helge Marum
Telefon: 33 48 17 79
Mobil: 916 34 026
Epost: kurs@sandefjordsvommeklubb.no

Kurspris: 600,00
Pris ved søskenmoderasjon: 400,00

Info:

Pingvin1. Gli på mage, linjehold.2. Gli på rygg, linjehold3. Gli, linjehold, fra mage til rygg, pust,tilbake til mage.4. Gli med cralw benspark på mage , linjeholde.5. Gli med cralw benspark på rygg, linjehold, pust, drei til mage.6. Hoppe, flyte opp, linjehold på mage,cralw benspark, drei på rygg, pust.Selunge1 Sculling, cralw benspark på mage og rygg,linjehold rytmisk pusting.2. Cralw uten pusting.3. Cralw, rytmisk pusting,linjehold.4.Rygg, linjehold,pusting.5. Glistup fra kant, cralw svømming med pust.

Kursdatoer:

Mandag 12 april 2010	19:00 - 19:30	Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.
Mandag 19 april 2010	19:00 - 19:30	Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.
Mandag 26 april 2010	19:00 - 19:30	Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.
Mandag 03 mai 2010	19:00 - 19:30	Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.
Mandag 10 mai 2010	19:00 - 19:30	Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.
Mandag 31 mai 2010	19:00 - 19:30	Sandefjord,Ranvik ungdomsskole.