

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Svangerskapstrening Tirsdag 1500 - 1545
Sted: Voldabadet, Opplæringsbassenget
Arrangør: Volda TI
Kurstype:
Dato: 19.08.2025 - 16.12.2025

Instruktør: Kristen Walter Hallaråker

Bassengnavn: Voldabadet 25 m basseng
Adresse: Joplasse 1
Sted: 6100 VOLDA

Kontaktperson: Jan Erik Hestholm
Epost: daglegleiar@vti-symjing.no

Kurspris: 720,00 pr mnd. + medlemskontingent: 100,00
Kurset faktureres månedsvis.

Info:

Svangerskapstrening Svangerskapstrening i varmt basseng er eit trygt og skånsamt tilbod for gravide som ønskjer å vere aktive gjennom svangerskapet. Treninga legg vekt på bevegelsesglede, styrke, sirkulasjon og avspenning ? tilpassa den gravide kroppen. Øvingane vert gjort i varmt vatn (32?34 °C), som gjer det lettare å røre seg og gir god avlastning for ledd og rygg. Timane passar for alle gravide, uansett form og erfaring. Det sosiale fellesskapet i gruppa er ein fin bonus! Når ein har deltar på aktivitet i regi av VTI-symjing må ein melde seg inn som medlem i klubben. Pris 720,- per mnd (basert på 4 treningsdagar per mnd). Pris vil kunne variere ettersom det varierer mellom 3 og 5 treningsdagar avhengig av feriear og raude dagar. Prisar for medlemskap: Barn under 16 år: 100,- Ungdom/vaksne over 16 år: 200,- Familiemedlemskap: 300,- Link til registrering av medlemskap: <https://medlemskap.nif.no/Bruk søkeord Volda Turn og idrettslag - Allidrett og velg svømming i neste steg>. Ein må også kjøpe seg eit inngangsarmband til 150,-. Dette er ein eingangskostnad.

Kursdatoer:

Tirsdag 19 august 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 26 august 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 02 september 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 09 september 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 16 september 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 23 september 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 30 september 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 14 oktober 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 21 oktober 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 28 oktober 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 04 november 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 11 november 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 18 november 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 25 november 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 02 desember 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 09 desember 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 16 desember 2025	15:00 - 15:45	Voldabadet, treningsbasseng