

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Voksen Skilpadde Vår 2 dager Austrått/Øygard
Sted: Øygard
Arrangør: Sandnes SLK
Kurstype: Voksen
Dato: 09.02.2026 - 06.05.2026

Hovedinstruktør: Markus Messmer, Nina Elisabeth Lihaug Jøsvold

Bassengnavn: Øygard
Adresse: Eddaveien 25
Sted: 4327 SANDNES

Kontaktperson: Sandnes SLK
Epost: svømmeskolen@sandnes-slk.com

Kurspris: 2690,00 + medlemskontingent: 300,00

Info:

Voksen skilpaddeKurslengde: 2 kursdager pr. uke à 30 minutterBasseng: ØygardTemperatur: Ca. 28 graderUtstyr: Badehette og badetøy. Dykkemaske ikke tillatt.Mål:o Flyte på magen i pil i mer enn 30 sekundero Flyte på ryggen i pil i mer enn 1 minutt og pusteo Hoppe fra kanten på dypet og flyte opp på magen og ryggen i pilo Flyte på magen i pil og snu til ryggen i pil, pilen skal beholdes når en snur slik at armene ligger strekk ut langs hodet når en snur seg, ligge på ryggen og puste i mer enn 40 sekundero Ligge i pil på mage og rygg med tilpasset pust i mer enn 30 sekunder på både mage og rygg.Informasjon:- Det er ikke tillatt å ta bilder eller video inne i svømmehallen eller i garderoben.- Det er ikke tillat med mobiler i svømmehallen.- Fravær over lengre tid sendes til svømmeskolen@sandnes-slk.com.- Deltakere må være forberedt på endring av tidspunkt ved bytting av kursnivå. Ved større endringer, som endring av dag og sted, vil dere bli kontaktet i forkant. Ved få deltakere på et kurs vil kurset i enkelte tilfeller bli avlyst. Her vil gjenværende deltakere få tilbud om et nytt kurstidspunkt.- Det er bindende påmelding på våre kurs og kursavgiften vil ikke bli refundert.- Det kan foregå flere kurs i bassenget samtidig.Vi bruker spond. Vennligst bekreft spondinvasjonen slik at du enklere kan følge med på kursdager. Spond invitasjonen kommer før første kursdag.Spørsmål kan rettes til svømmeskolen@sandnes-slk.com

Kursdatoer:

Mandag 09 februar 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 11 februar 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 16 februar 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 18 februar 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 02 mars 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 04 mars 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 09 mars 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 11 mars 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 16 mars 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 18 mars 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 23 mars 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 25 mars 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 13 april 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 15 april 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 20 april 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 22 april 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 27 april 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 29 april 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 04 mai 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 06 mai 2026	20:00 - 20:30	Øygard