

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Begynner 9 til 14 år mandag 16.30 til 17.15
Sted: Romsås bad
Arrangør: SK Speed
Kurstype: Ungdom
Dato: 12.01.2026 - 15.06.2026

Hovedinstruktør: Galina Sitnik
Instruktør: Jurij Sitikov, Helle Røed, Malene M Hestekind

Bassengnavn: Romsås bad
Adresse: Romsås senter

Kontaktperson: Kristian Austveg
Telefon: 22251300
Epost: kurs@sk-speed.no

Kurspris: 750,00 pr mnd. + medlemskontingent: 200,00
Kurset faktureres månedsvis.

Info:

Opplæringen passer for medlemmer i aldersgruppen 9 til 14 år Vi jobber med følgende punkter Hodet under vann (bobler ut av munn og/eller nese) Flyte på mage (kontroll under utførelse) Flyte på rygg (kontroll under utførelse) Dreie fra mage til rygg til mage (kontroll under flyting og dreining) Pil på mage/rygg med beinspark Crawlsvøm uten pust (fokus på teknikk) Crawl rytmisk pust (fokus på teknikk, hvert tredje tak) Ryggsvømming (fokus på teknikk og linjeholdning) 25m crawl og rygg (riktig teknikk) Opplærngen går en gang i uken gjennom skoleåret, i gjennomsnitt 3,5 ganger i mnd. Pris er 750.- pr mnd

Kursdatoer:

Mandag 12 januar 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 19 januar 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 26 januar 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 02 februar 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 09 februar 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 23 februar 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 02 mars 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 09 mars 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 16 mars 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 23 mars 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 13 april 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 20 april 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 27 april 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 04 mai 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 11 mai 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 18 mai 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 01 juni 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 08 juni 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad
Mandag 15 juni 2026	16:30 - 17:15	Romsås bad