

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Aquagym Mandagar 1900 - 1940  
**Sted:** Voldabadet, treningsbasseng  
**Arrangør:** Volda SK  
**Kurstype:**  
**Dato:** 05.01.2026 - 14.12.2026

**Bassengnavn:** Voldabadet 25 m basseng  
**Adresse:** Joplassen 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:

Aquagym Aquagym er ein herleg treningsform der vi kombinerer musikk og rørsle i vatn. Dette er ei treningsform med varierte øvingar som er skånsam mot kroppen, samstundes som den utfordrar både kondisjon og styrke på ein leikande måte. Dette kurset høver for alle! Er du, revmatikar, har bekkenplager eller ønskjer ei treningsform som er mild og effektiv ? då er aquagym perfekt for deg. Her kan du nyte ei behageleg treningsøkt som gir energi og glede. Når ein har deltar på aktivitet i regi av VTI-symjing må ein melde seg inn som medlem i klubben. Prisar for medlemskap: 100,- Link til registrering av medlemskap: <https://www.minidrett.no/medlemskap/1024131> Ein må også kjøpe seg eit inngangsarmband til 150,-. Dette er ein eingangskostnad.

### Kursdatoer:

|                          |               |                             |
|--------------------------|---------------|-----------------------------|
| Mandag 05 januar 2026    | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 12 januar 2026    | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 19 januar 2026    | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 26 januar 2026    | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 02 februar 2026   | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 09 februar 2026   | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 23 februar 2026   | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 02 mars 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 09 mars 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 16 mars 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 23 mars 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 13 april 2026     | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 20 april 2026     | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 27 april 2026     | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 04 mai 2026       | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 11 mai 2026       | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 18 mai 2026       | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 01 juni 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 08 juni 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 15 juni 2026      | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 24 august 2026    | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 31 august 2026    | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 07 september 2026 | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 14 september 2026 | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 21 september 2026 | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 28 september 2026 | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 12 oktober 2026   | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 19 oktober 2026   | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 26 oktober 2026   | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 02 november 2026  | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 09 november 2026  | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 16 november 2026  | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 23 november 2026  | 19:00 - 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |

|                         |       |   |       |                             |
|-------------------------|-------|---|-------|-----------------------------|
| Mandag 30 november 2026 | 19:00 | - | 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 07 desember 2026 | 19:00 | - | 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Mandag 14 desember 2026 | 19:00 | - | 19:40 | Voldabadet, treningsbasseng |