

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Aquayoga Tirsdagar 1600 - 1645
Sted: Voldabadet, treningsbasseng
Arrangør: Volda SK
Kurstype:
Dato: 06.01.2026 - 15.12.2026

Hovedinstruktør: Tone Solhaug

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:

Aquayoga Aquayoga i basseng gjev ei avslappande treningsoppleving som styrkjer kroppen og løyser opp spenningar. Treninga i varmt vatn mjukar opp musklar og ledd, slik at øvingane blir både skånsame og effektive og byggjer styrke og fleksibilitet og har fokus på kjernemuskulaturen. Du lærer teknikkar for pust, avspenning og stressmeistring. Aquayoga er ideelt for deg som ønskjer betre rørsle i skuldrer, rygg og hofter, byggje styrke, eller prøve ei annleis treningsform. Vassmiljøet reduserer belastningsskadar, gir auka leddvæskeproduksjon og mjukar opp kroppen. Pris per mnd er 720,- (basert på 4 kursdagar per mnd). Antall kursdagar kan variere frå mnd til mnd. Pris vil bli justert ut ifrå antall kursdagar per mnd. Når ein har deltatt 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://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 06 januar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 13 januar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 20 januar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 27 januar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 03 februar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 10 februar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 24 februar 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 03 mars 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 10 mars 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 17 mars 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 24 mars 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 07 april 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 14 april 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 21 april 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 28 april 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 05 mai 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 12 mai 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 19 mai 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 26 mai 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 02 juni 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 09 juni 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 16 juni 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 25 august 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 01 september 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 08 september 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 15 september 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 22 september 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 29 september 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 13 oktober 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 20 oktober 2026	16:00 - 16:45	Voldabadet, treningsbasseng

Tirsdag 27 oktober 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 03 november 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 10 november 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 17 november 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 24 november 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 01 desember 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 08 desember 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng
Tirsdag 15 desember 2026	16:00	-	16:45	Voldabadet, treningsbasseng