

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Voksen Skilpadde Vår 2-3 dager Austrått/Øygard
Sted: Øygard
Arrangør: Sandnes SLK
Kurstype: Voksen
Dato: 11.05.2026 - 11.06.2026

Hovedinstruktør: Markus Messmer, Nina Elisabeth Lihaug Jøsvold, Peter de Ferry Lihaug Jøsvold

Bassengnavn: Øygard
Adresse: Eddaveien 25
Sted: 4327 SANDNES

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

Kurspris: 2250,00 + 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 spondinvitasjonen 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 11 mai 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 13 mai 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Mandag 18 mai 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 20 mai 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Torsdag 21 mai 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 27 mai 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Torsdag 28 mai 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Mandag 01 juni 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 03 juni 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Torsdag 04 juni 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Mandag 08 juni 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall
Onsdag 10 juni 2026	20:00 - 20:30	Øygard
Torsdag 11 juni 2026	20:45 - 21:15	Austrått svømmehall