

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen, Mandag Åsenhagen 18:45  
**Sted:** Åsenhagen  
**Arrangør:** Triton Lillestrøm  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 31.08.2026 - 14.12.2026

**Hovedinstruktør:** Lukasz Wladyslaw Dyjak  
**Instruktør:** Amelia Jowita Dembicka

**Bassengnavn:** Åsenhagen skole  
**Adresse:** Åsenhagen 77  
**Sted:** 2020 SKEDSMOKORSET

**Kontaktperson:** Triton Lillestrøm  
**Telefon:** 63844040  
**Epost:** kurs@tritonlillestrom.no

**Kurspris:** 550,00 pr mnd. + medlemskontingent: 100,00

**Pris ved**

**søskenmoderasjon:** 450,00 pr mnd.

Kurset faktureres månedsvis.

### Info:

Selunge er det femte nivået i begynneropplæringen. Pingvinnivået må være bestått for å kunne melde på selunge, dvs. at barna skal kunne hoppe fra bassengkanten, flyte opp, svømme crawl beinspark på magen i pil, dreie på ryggen og svømme rygg beinspark i pil. På selungenivået skal barna skal lære å skape fremdrift med armtak på rygg og crawl, samt stup. Se kursoversikt for mer informasjon: [https://www.tritonlillestrom.no/svommekurs/barn/selungen/Undervisningen går over 40 minutter - én gang i uken, kontinuerlig gjennom skoleåret. I fellesferier er det ikke kurs. Nye deltakere blir tatt inn ca. 1 gang pr. mnd. Barna flyttes til neste nivå straks de mestrer delmålene på gjeldende kurs. Badehette er påbudt, og det går til enhver tid flere kurs i bassenget samtidig. Kurs foregår med instruktør i bassenget uten foreldre, og hovedinstruktør på land som foresatte kan henvende seg til. Kurset har månedspris på 530, fakturaen sendes en gang per måned. Medlemskontingenten betales en gang per kalenderår. For kursbetingelser ,se: <https://www.tritonlillestrom.no/svommekurs/kursbetingelser/>](https://www.tritonlillestrom.no/svommekurs/barn/selungen/Undervisningen%20går%20over%2040%20minutter%20-%20én%20gang%20i%20uken,%20kontinuerlig%20gjennom%20skoleåret.%20I%20fellesferier%20er%20det%20ikke%20kurs.%20Nye%20deltakere%20blir%20tatt%20inn%20ca.%201%20gang%20pr.%20mnd.%20Barna%20flyttes%20til%20neste%20nivå%20straks%20de%20mestrer%20delmålene%20på%20gjeldende%20kurs.%20Badehette%20er%20påbudt,%20og%20det%20går%20til%20enhver%20tid%20flere%20kurs%20i%20bassenget%20samtidig.%20Kurs%20foregår%20med%20instruktør%20i%20bassenget%20uten%20foreldre,%20og%20hovedinstruktør%20på%20land%20som%20foresatte%20kan%20henvende%20seg%20til.%20Kurset%20har%20månedspris%20på%20530,%20fakturaen%20sendes%20en%20gang%20per%20måned.%20Medlemskontingenten%20betales%20en%20gang%20per%20kalenderår.%20For%20kursbetingelser,%20se:%20https://www.tritonlillestrom.no/svommekurs/kursbetingelser/)

### Kursdatoer:

Mandag 31 august 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 07 september 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 14 september 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 21 september 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 05 oktober 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 12 oktober 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 19 oktober 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 26 oktober 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 02 november 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 09 november 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 16 november 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 23 november 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 30 november 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 07 desember 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen
Mandag 14 desember 2026	18:45	-	19:25	Åsenhagen