

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selungekurs mandag 18:15
Sted: Sofiemyrhallen
Arrangør: Kolbotn IL
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 16.11.2009 - 15.02.2010

Hovedinstruktør: Joachim Strand
Instruktør: Marie Munkeby, Erik Tobias Sollesnes, Erica T. Rolen

Bassengnavn: Sofiemyrhallen
Adresse: Holbergsvei 39
Sted: 1410 KOLBOTN

Kontaktperson: Cecilie Bustnes
Mobil: 90524745
Epost: c-bustne@online.no

Kurspris: 1550,00

Info:

Kurs i stort basseng - grunn del. Dybden i bassenget på grunn del varierer mellom 90 cm til 120 cm. Barnet bør ha gått pingvin eller være vanntilvendt og meget trygg i vann. Selunge (Svømme) 1. Sculling og crawlbeinspark på mage og rygg- linjeholding og rytmisk pusting 2. Crawlsømming uten pusting 3. Crawlsømming- rytmisk pusting og linjeholding 4. Ryggsvømming og linjeholding og pust. 5. Glistup fra bassengkanten - crawlsømming med pust

Kursdatoer:

Mandag 16 november 2009	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 23 november 2009	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 30 november 2009	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 07 desember 2009	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 14 desember 2009	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 04 januar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 11 januar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 18 januar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 25 januar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 01 februar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 08 februar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen
Mandag 15 februar 2010	18:15	-	19:00	Sofiemyrhallen