

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Utendørs trening  
**Sted:** Nebbursvollen  
**Arrangør:** Triton Lillestrøm  
**Kurstype:**  
**Dato:** 29.05.2020 - 26.06.2020

**Hovedinstruktør:** Ania Mobeck Løbersli

**Bassengnavn:** Nebbursvollen  
**Adresse:** Badeveien  
**Sted:** 2003 LILLESTRØM

**Kontaktperson:** Ania Mobeck Løbersli  
**Telefon:** 63844040  
**Epost:** ania@tritonlillestrom.no

**Kurspris:** 500,00 + medlemskontingent: 100,00

### Info:

Velkommen til trening utendørs. Dette er trening som passer for alle! Vi møtes på gressplen rett før Nebbursvollen friluftsbad, og jobber oss igjennom hele kroppen med styrke-og balansetrening i 45 min. Timen blir ledet av fysioterapeut. Minimum antall påmeldte: 5 personer Ta med håndkle/treningsmatte, vannflaske og kle deg etter været. Hver økt vil bli avsluttet med avspenning, så ta med en ekstra jakke eller teppe å ha over deg hvis du fryser lett. Værforbehold: dersom det øsregner/ved tordenvær blir treningen utsatt Velkommen til trening!

### Kursdatoer:

Fredag 29 mai 2020	12:00	-	12:45	Nebbursvollen
Fredag 05 juni 2020	12:00	-	12:45	Nebbursvollen
Fredag 12 juni 2020	12:00	-	12:45	Nebbursvollen
Fredag 19 juni 2020	12:00	-	12:45	Nebbursvollen
Fredag 26 juni 2020	12:00	-	12:45	Nebbursvollen