

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Skilpadde, onsdag 18.30  
**Sted:** Blystadlia  
**Arrangør:** Lørenskog-Rælingen KK  
**Kurstype:** Skilpaddemerket  
**Dato:** 10.03.2021 - 19.05.2021

**Hovedinstruktør:** Danizen Navinathas, Johnsen Lene Christine

**Bassengnavn:** Blystadlia bad  
**Adresse:** Ulvefaret 32  
**Sted:** 2014 BLYSTADLIA

### Kontaktperson:

**Telefon:**  
**Mobil:**  
**Epost:** kurs@lrk.no

**Kurspris:** 1600,00 + medlemskontingent: 150,00

**Pris ved søskenmoderasjon:** 1280,00

### Info:

Skilpaddekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flyt påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyt etter dykking.

### Kursdatoer:

Onsdag 10 mars 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 17 mars 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 24 mars 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 07 april 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 14 april 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 21 april 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 28 april 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 05 mai 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 12 mai 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia
Onsdag 19 mai 2021	18:30	-	19:10	Blystadlia