

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Skilpadde, torsdag 18.30  
**Sted:** Blystadlia  
**Arrangør:** Lørenskog-Rælingen KK  
**Kurstype:** Skilpaddemerket  
**Dato:** 11.11.2021 - 27.01.2022

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

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

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

**Kurspris:** 1440,00 + medlemskontingent: 150,00  
**Pris ved søskenmoderasjon:** 1152,00

### 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. Flytingen påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking.

### Kursdatoer:

|                          |       |   |       |            |
|--------------------------|-------|---|-------|------------|
| Torsdag 11 november 2021 | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 18 november 2021 | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 25 november 2021 | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 02 desember 2021 | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 09 desember 2021 | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 16 desember 2021 | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 06 januar 2022   | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 13 januar 2022   | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 20 januar 2022   | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |
| Torsdag 27 januar 2022   | 18:30 | - | 19:10 | Blystadlia |