

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Pingvin 6
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Pingvinmerket
Dato: 18.01.2022 - 19.04.2022

Hovedinstruktør: Helene Ellingsen
Instruktør: Isabel Stidahl, Sebastian Fjermestad Fretheim

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

Kontaktperson: Rune Nygaard
Telefon: 93263119
Epost: svomming@sif.no

Kurspris: 1000,00

Info:

Dekker kjernefunksjonen gli. Krav: godkjent følgende kjerneøvelser: Gli på magen ? linjeholdning Gli på ryggen ? linjeholdning Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg ? puste ? dreie tilbake på magen Gli med crawlbeinspark på mage ? linjeholdning Gli med crawlbeinspark på ryggen ? linjeholdning ? puste ? drei kroppen på magen ? crawlbeinspark Hoppe ? flyte opp ? linjeholdning på mage ? crawlbeinspark ? dreie på ryggen ? tilpasset pust.

Kursdatoer:

Tirsdag 18 januar 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 25 januar 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 01 februar 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 februar 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 15 februar 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 01 mars 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 mars 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 15 mars 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 22 mars 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 29 mars 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 05 april 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 19 april 2022	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter