

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Synkron Nybegynner Lørdag 13.00-14.00  
**Sted:** Sogn bad  
**Arrangør:** Oslo IL Svømming  
**Kurstype:** Synkron Stjerne 1  
**Dato:** 05.09.2020 - 19.12.2020

**Hovedinstruktør:** Ingeborg Ljødal, Sara Mai Duong Kleven, Lana Abo Obaid  
**Instruktør:** Vikar Sogn Bad

**Bassengnavn:** Sogn bad  
**Adresse:** Sognsveien 80  
**Sted:** 0855 OSLO

**Kontaktperson:** Synkronskoleansvarlig  
**Mobil:** 97573793  
**Epost:** synkron@oi-svømming.no

**Kurspris:** 640,00 pr mnd. + medlemskontingent: 200,00  
Kurset faktureres månedsvis.

### Info:

Synkron Nybegynner tar for seg grunnleggende elementer som sculling, grunnposisjoner og figurer, samt enkel koreografi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=e2aIxqyVMew>  
Tidspunkt: Lørdager 13:00-14:00 Sogn Bad  
Informasjon: 1. Meld ifra på epost: kurs@oi-svømming.no om dere blir fraværende. Ved mer enn tre ganger uanmeldt fravær, kan dere miste plassen. 2. Hvis det forekommer en streik, eller tekniske problemer som kommer i veien for normal drift som er utenfor vår kontroll, så er ikke vi ansvarlige for tap av treningstid. 3. Beskjed om utmelding fra kurs sendes til: utmelding@oi-svømming.no. Beskjeden må sendes innen den 25. den gitte måneden for å unngå faktura den påfølgende måneden. 4. Det vil foregå flere kurs i bassenget på samtidig.

### Kursdatoer:

|                          |               |          |
|--------------------------|---------------|----------|
| Lørdag 05 september 2020 | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 12 september 2020 | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 19 september 2020 | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 26 september 2020 | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 10 oktober 2020   | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 17 oktober 2020   | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 24 oktober 2020   | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 31 oktober 2020   | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 14 november 2020  | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 21 november 2020  | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 28 november 2020  | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 05 desember 2020  | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 12 desember 2020  | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |
| Lørdag 19 desember 2020  | 13:00 - 14:00 | Sogn bad |