

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selunge tor kl 1700 N-hallen
Sted: Nadderudhallen, Bærum
Arrangør: Bærumsvømmerne
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 21.01.2010 - 25.03.2010

Hovedinstruktør: Victoria Croker
Instruktør: Ida Rødningen, Caroline Olving

Bassengnavn: Nadderudhallen
Adresse: Haukeveien 12
Sted: 1357 BEKKESTUA

Kontaktperson: Åsa Essebo
Mobil: 45610980
Epost: kurs@barumsvømmerne.no

Kurspris: 1550,00 + medlemskontingent: 150,00
Pris ved søskenmoderasjon: 1085,00

Info:

Kurs i lite basseng. Forkunnskap pingvinkursSVØMMING: Selungen er kurset hvor vi prøver å knekke svømmekoden. Vi setter sammen crawl armtak, beinspark og etter hvert pusteteknikk. 1. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg- linjeholding - rytmisk pusting 2. Crawlsømming uten pusting 3. Crawlsømming - rytmisk pusting - linjeholding 4. Ryggsvømming - linjeholding - pust - glistup fra bassengkanten - crawlsømming med pust

Kursdatoer:

Torsdag 21 januar 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 28 januar 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 04 februar 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 11 februar 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 18 februar 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 04 mars 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 11 mars 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 18 mars 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum
Torsdag 25 mars 2010	17:00 - 17:30	Nadderudhallen, Bærum