

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Stupescole nivå 1:8-12år kl 16.10
Sted: Moa svømmehall
Arrangør: Aalesund SLK
Kurstype: Stup Svale (nivå 1)
Dato: 04.09.2022 - 23.10.2022

Hovedinstruktør: Albert Bicet

Bassengnavn: Moa svømmehall
Adresse: Moavegen
Sted: 6018 ÅLESUND

Epost: kurs@asalk.no

Kurspris: 1500,00 + medlemskontingent: 200,00
Pris ved søskenmoderasjon: 1350,00

Info:

Landtrening er en svært viktig del av stup og på høyere nivå består treningen av 60-70% landtrening. På grunnlag av landtreningen bør derfor utøverne å ha med seg t-skjorte og en short, men minimumskravet er t-skjorte. Drikkeflaske kommer også godt med. Den siste tiden er vi i vannet på ulike høyder, men i starten vil det være noe kanttrening for å ha fokus på basisteknikk, men det vil avanseres og vi beveger oss opp i høyden med tid.

Kursdatoer:

Søndag 04 september 2022	16:10	-	17:30	Moa svømmehall
Søndag 11 september 2022	16:10	-	17:30	Moa svømmehall
Søndag 25 september 2022	16:10	-	17:30	Moa svømmehall
Søndag 02 oktober 2022	16:10	-	17:30	Moa svømmehall
Søndag 09 oktober 2022	16:10	-	17:30	Moa svømmehall
Søndag 23 oktober 2022	16:10	-	17:30	Moa svømmehall