

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Skilpadde, torsdag kl. 18.30 - Blystadlia
Sted: Blystadlia skole
Arrangør: Lørenskog-Rælingen KK
Kurstype: Skilpaddemerket
Dato: 24.11.2022 - 16.02.2023

Hovedinstruktør: Johnsen Lene Christine, Mie Lauritsen

Bassengnavn: Blystadlia basseng
Adresse: Ulvefaret 32
Sted: 2014 BLYSTADLIA

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

Kurspris: 1330,00 + medlemskontingent: 0

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

Kursdatoer:			
Torsdag 24 november 2022	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 01 desember 2022	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 08 desember 2022	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 19 januar 2023	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 26 januar 2023	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 02 februar 2023	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 09 februar 2023	18:30	-	19:10 Blystadlia skole
Torsdag 16 februar 2023	18:30	-	19:10 Blystadlia skole