

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Pingvin 5
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Pingvinmerket
Dato: 10.09.2024 - 10.12.2024

Hovedinstruktør: Helene Ellingsen
Instruktør: Tilde Amalie Høgstad, Ane Rødal Larsen, Eira Bringsrud Svensen, Andrea Granaas, Madeleine Skotte

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

Kontaktperson: Elisabeth Rinden
Telefon: 90088591
Epost: svomming@sif.no

Kurspris: 1000,00

Info:
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 ? dreie kroppen på magen ? crawlbeinspark Hoppe ? flyte opp ? linjeholdning på mage ? crawlbeinspark ? dreie på ryggen ? tilpasset pust.

Kursdatoer:

Tirsdag 10 september 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 17 september 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 24 september 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 oktober 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 15 oktober 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 22 oktober 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 05 november 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 12 november 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 19 november 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 26 november 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 03 desember 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 10 desember 2024	18:00	-	18:30	Frogner skole og kultursenter