

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Aktiv for livet - Open Water treningsgruppe
Sted: Asak skole
Arrangør: Fet SK
Kurstype: Open Water
Dato: 12.10.2024 - 14.12.2024

Hovedinstruktør: Roar A. Olsen

Bassengnavn: Asak skole
Adresse: Branderudveien 91
Sted: 2015 LEIRSUND

Kontaktperson: Roar A. Olsen
Epost: trener@fetsk.no

Pris: Medlemskontingent: 100,00

Info:

Dette er en egen Open Water treningsgruppe som skal ha fokus på noe crawlteknikk, noe utholdenhetstrening, og mye open water spesifikk trening som navigeringstak, bøyerunding og drafting. De som er med på crawlkursene fortsetter som før der, men velger da om de kjører ren egentrening som før, eller henger seg med på open water gruppa. Blir det veldig fullt i bassenget finner vi en løsning på det også. Påmelding gjøres bare for at vi skal kunne "bokføre" oppmøte og se om tilbudet har "livets rett". Merk: Det må være minst tre tilstede for at en økt skal bli gjennomført. (Svømmende) trener(e) telles med i de tre. Er det færre enn tre avlyses økta.

Kursdatoer:

Lørdag 12 oktober 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 19 oktober 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 26 oktober 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 02 november 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 09 november 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 16 november 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 23 november 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 30 november 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 07 desember 2024	17:00	-	18:30	Asak skole
Lørdag 14 desember 2024	17:00	-	18:30	Asak skole