

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Hopp, sprett og styrke!  
**Sted:**  
**Arrangør:** Sandnes SLK  
**Kurstype:**  
**Dato:** 28.10.2024 - 16.12.2024

**Hovedinstruktør:** Marie Ånonsen, Nina Elisabeth Lihaug Jøsvold

**Bassengnavn:** Austrått Svømmehall  
**Adresse:** Kjervestadveien 2  
**Sted:** 4325 SANDNES

**Kontaktperson:** Sandnes SLK  
**Telefon:**  
**Epost:** [ninaelisabeth@sandnes-slk.com](mailto:ninaelisabeth@sandnes-slk.com)

**Kurspris:** 1420,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Nå er det klart for Hopp, sprett og styrke. Dette er et kurs for de som en gang har tenkt på å trene eller for de som har tenkt på å trene flere ganger. Dersom noen faktisk har trent så passer det for de også. Har du vondter som lipøden, vondt i viljen, hodepine eller vondt etter å ha snublet i dørterskelen på vei ut for å trene så er dette treningen for deg. Dersom du bare er ute etter å utvide din musikksmak er dette glimrende for deg. Vi hopper og spretter og bøyer og tøyer til forskjellig musikk. De som har prøvd å hoppe og sprette i vann vet at det går litt tregt, men det er morsomt. Belastningen er minimal på bein og armer, men det kommer til å være veldig god trening! Hvis en av disse tingene passer på deg eller noen du kjenner så er dette treningen for deg. Meld deg på vi kommer til å ha det gøy!

### Kursdatoer:

Mandag 28 oktober 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 04 november 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 11 november 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 18 november 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 25 november 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 02 desember 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 09 desember 2024	20:45	-	21:30	Austrått
Mandag 16 desember 2024	20:45	-	21:30	Austrått