

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selungekurs mandag 18:45
Sted: Sofiemyrhallen
Arrangør: Kolbotn IL
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 01.03.2010 - 14.06.2010

Hovedinstruktør: Joachim Strand
Instruktør: Marie Munkeby, Erik Tobias Sollesnes, Erica T. Rolén

Bassengnavn: Sofiemyrhallen
Adresse: Holbergsvei 39
Sted: 1410 KOLBOTN

Kontaktperson: Cecilie Bustnes
Mobil: 90524745
Epost: c-bustne@online.no

Kurspris: 1550,00

Info:

Kurs i stort basseng - grunn del. Dybden i bassenget på grunn del varierer mellom 90 cm til 120 cm. Barnet bør ha gått pingvin eller være vanntilvendt og meget trygg i vann. Selunge (Svømme) 1. Sculling og crawlbeinspark på mage og rygg- linjeholding og rytmisk pusting 2. Crawlsømming uten pusting 3. Crawlsømming- rytmisk pusting og linjeholding 4. Ryggsvømming og linjeholding og pust. 5. Glistup fra bassengkanten - crawlsømming med pust

Kursdatoer:

Mandag 01 mars 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 08 mars 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 15 mars 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 22 mars 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 12 april 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 19 april 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 26 april 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 03 mai 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 10 mai 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 31 mai 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 07 juni 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen
Mandag 14 juni 2010	18:45	-	19:30	Sofiemyrhallen