

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Tøy og bøy og styrke! 20.30 Sommer
Sted: Austrått svømmehall
Arrangør: Sandnes SLK
Kurstype: Voksen
Dato: 28.04.2025 - 19.05.2025

Hovedinstruktør: Marie Ånonsen, Nina Elisabeth Lihaug Jøsvold, Markus Messmer

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

Kontaktperson: Sandnes SLK
Telefon:
Epost: ninaelisabeth@sandnes-slk.com

Kurspris: 852,00 + medlemskontingent: 300,00

Info:

Nå er det klart for Tøy og bøy 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 april 2025	20:30	-	21:15	Austrått svømmehall
Mandag 05 mai 2025	20:30	-	21:15	Austrått svømmehall
Mandag 12 mai 2025	20:30	-	21:15	Austrått svømmehall
Mandag 19 mai 2025	20:30	-	21:15	Austrått svømmehall