

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Aquayoga Tirsdagar 1600 - 1645  
**Sted:** Voldabadet, treningsbasseng  
**Arrangør:** Volda TI  
**Kurstype:**  
**Dato:** 21.08.2025 - 16.12.2025

**Hovedinstruktør:** Tone Solhaug

**Bassengnavn:** Voldabadet 25 m basseng  
**Adresse:** Joplassen 1  
**Sted:** 6100 VOLDA

**Kontaktperson:** Jan Erik Hestholm  
**Epost:** daglegleiar@vti-symjing.no

**Kurspris:** 720,00 pr mnd. + medlemskontingent: 100,00  
Kurset faktureres månedsvis.

### Info:

Aquayoga Aquayoga i basseng gjev ei avslappande treningsoppleving som styrkjer kroppen og løyser opp spenningar. Treninga i varmt vatn mjukar opp musklar og ledd, slik at øvingane blir både skånsame og effektive og byggjer styrke og fleksibilitet og har fokus på kjernemuskulaturen. Du lærer teknikkar for pust, avspenning og stressmeistring. Aquayoga er ideelt for deg som ønskjer betre rørsle i skuldrer, rygg og hofter, byggje styrke, eller prøve ei annleis treningsform. Vassmiljøet reduserer belastningsskadar, gir auka leddvæskeproduksjon og mjukar opp kroppen. Pris per mnd er 720,- (basert på 4 kursdagar per mnd). Antall kursdagar kan variere frå mnd til mnd. Pris vil bli justert ut ifrå antall kursdagar per mnd. Når ein har deltatt på aktivitet i regi av VTI-symjing må ein melde seg inn som medlem i klubben. Prisar for medlemskap: Barn under 16 år: 100,- Ungdom/vaksne over 16 år: 200,- Familiemedlemskap: 300,- Link til registrering av medlemskap: <https://medlemskap.nif.no/Bruk søkeord Volda Turn og idrettslag> - Allidrett og velg svømming i neste steg. Ein må også kjøpe seg eit inngangsarmband til 150,-. Dette er ein eingangskostnad.

### Kursdatoer:

|                           |               |                             |
|---------------------------|---------------|-----------------------------|
| Torsdag 21 august 2025    | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 26 august 2025    | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 02 september 2025 | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 09 september 2025 | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 16 september 2025 | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 23 september 2025 | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 30 september 2025 | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 14 oktober 2025   | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 21 oktober 2025   | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 28 oktober 2025   | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 04 november 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 11 november 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 18 november 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 25 november 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 02 desember 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 09 desember 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |
| Tirsdag 16 desember 2025  | 16:00 - 16:45 | Voldabadet, treningsbasseng |