

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Haimerket, mandag kl. 19.15
Sted: Marikollen skole
Arrangør: Lørenskog-Rælingen KK
Kurstype: Haimerket
Dato: 10.11.2025 - 19.01.2026

Hovedinstruktør: Nicoline Tønder-Keul

Bassengnavn: Marikollen skole
Adresse: Øvre Rælingsveg 201
Sted: 2008 FJERDINGBY

Kontaktperson:
Telefon:
Mobil:
Epost: kurs@lrk.no

Kurspris: 1852,00 + medlemskontingent: 200,00
Pris ved søskenmoderasjon: 1482,00

Info:
På haikurset har man fokus på medleystvømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående kursene. Medleystvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. Består man haitrinnet vil man bli invitert til prøvestvømming opp til rekruttene. Kursbetingelser: <http://lrk.no/hvordan-melde-pa-kurs>

Kursdatoer:				
Mandag 10 november 2025	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 17 november 2025	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 24 november 2025	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 01 desember 2025	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 08 desember 2025	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 15 desember 2025	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 05 januar 2026	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 12 januar 2026	19:15	-	19:55	Marikollen skole
Mandag 19 januar 2026	19:15	-	19:55	Marikollen skole