

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hval 5
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 13.01.2026 - 14.04.2026

Hovedinstruktør: Isabell Ellingsen Krogstad, Andrea Granaas, Eira Bringsrud Svensen, Madeleine Skotte, Noemi Pop, Tilde Amalie Høgstad, Helene Ellingsen

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

Kontaktperson: Elisabeth Rinden
Telefon: 90088591
Epost: svomming@sif.no

Kurspris: 1000,00

Info:
Krav: godkjent følgende kjerneøvelser: Holde pusten ? hodet under vann ? åpne øynene Holde pusten ? dykke ned ? hente gjenstander på bunnen Holde pusten ? dykke mellom beina på en partner Holde pusten ? hoppe fra bassengkanten ? hente gjenstander fra bunnen.

Kursdatoer:

Tirsdag 13 januar 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 20 januar 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 27 januar 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 03 februar 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 10 februar 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 24 februar 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 03 mars 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 10 mars 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 17 mars 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 24 mars 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 07 april 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 14 april 2026	17:30 - 18:00	Frogner skole og kultursenter