

Norges Svømmeskole - Kursinfo

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

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

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: Gli på magen ? linjeholdning Gli på ryggen ? linjeholdning Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg ? puste ? dreie tilbake på magen Gli med crawlbeinspark på mage ? linjeholdning Gli med crawlbeinspark på ryggen ? linjeholdning ? puste ? drei kroppen på magen ? crawlbeinspark Hoppe ? flyte opp ? linjeholdning på mage ? crawlbeinspark ? dreie på ryggen ? tilpasset pust.

Kursdatoer:

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