

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Vann gymnastikk i terapibasseng torsdag kl. 19.30-20.30
Sted: Frydenlund
Arrangør: Triton Lillestrøm
Kurstype:
Dato: 05.02.2026 - 18.06.2026

Hovedinstruktør: Svitlana Zhuravlova

Bassengnavn: Frydenlund skole, Terapibasseng
Adresse: Frydenlundsgata 25
Sted: 2010 STRØMMEN

Kontaktperson: Anders Gravdal
Telefon: 63844040
Epost: kurs@tritonlillestrom.no

Kurspris: 680,00 pr mnd. + medlemskontingent: 100,00

Pris ved

søskkenmoderasjon: 580,00 pr mnd.

Kurset faktureres månedsvis.

Info:

Dette kurset er et skånsomt og effektivt treningsopplegg i varmtvannsbasseng, tilpasset voksne som ønsker å styrke kroppen, øke bevegelse og bedre kondisjon på en trygg måte. Treningen foregår i vann med behagelig temperatur, noe som gir god avspenning for muskler og ledd. Øktene inneholder varierte øvelser for styrke, balanse, kondisjon og bevegelse, og passer både for nybegynnere og for deg som har trent tidligere. Vannets oppdrift reduserer belastningen på ledd og gjør kurset spesielt godt egnet for personer med stivhet, smerter, skader eller som ønsker en mer skånsom treningsform. Kurset ledes av kvalifisert instruktør og fokuserer på treningsglede, mestring og trygg gjennomføring i et inkluderende miljø. Passer for: Voksne i alle aldre. Deg som ønsker skånsom, men effektiv trening. Deg som vil forbedre styrke, kondisjon og bevegelse. Dette kurset går kontinuerlig gjennom hele året, faktura sendes ca den 27. Kurset har månedspris på 650,-, fakturaen sendes en gang per måned. Medlemskontingenten på 100,- betales en gang per kalenderår. Det blir ikke redusert kurspris hvis en kursdag blir avlyst grunnet at bassenget er stengt av tekniske årsaker eller sykdom. Kurset går ikke i skoleferier som vinterferie, påskeferie, sommerferie, juleferie, høstferie samt røde dager slik som 1. mai, 2. pinsedag og 17. mai. Det er ikke gitt faktura for juli og august.

Kursplassen beholdes til neste sesong automatisk. En forlater kurset også ved at foresatte leverer oppsigelse. Oppsigelse gjøres ved å sende den til e-post kurs@tritonlillestrom.no. Se også

kursbetingelsene: <https://www.tritonlillestrom.no/svømmekurs/kursbetingelser>

Kursdatoer:

Torsdag 05 februar 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 12 februar 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 26 februar 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 05 mars 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 12 mars 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 19 mars 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 26 mars 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 09 april 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 16 april 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 23 april 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 30 april 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 07 mai 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 21 mai 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 28 mai 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 04 juni 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 11 juni 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund
Torsdag 18 juni 2026	19:30 - 20:30	Frydenlund