

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Crawl teknikk uke 26 kl 20.00  
**Sted:** Lambertseter Bad  
**Arrangør:** Lambertseter SK  
**Kurstype:** Voksen  
**Dato:** 24.06.2019 - 27.06.2019

**Hovedinstruktør:** A A, Amalie Elle, Sofia Nenadovic

**Bassengnavn:** Lambertseter Bad  
**Adresse:** Langbølgen 24  
**Sted:** 1155 OSLO

**Kontaktperson:** Caroline Brinchmann  
**Telefon:** 22749400  
**Epost:** kurs@lsvk.no

**Kurspris:** 895,00

### Info:

På Crawl teknikk jobber vi med å få til flyt i crawl- og ryggsvømmingen. Hovedmål: Crawl med rytmisk pusting 50 m og rygg 50 m. Forkunnskaper: Kan svømme 200 m uten pause, trygg under vann og trygg på dypt vann. Badehette er påbudt. Du bør også ha svømmebriller. Vanntemperaturen er ca 28 grader. Noen søndager går bort pga stevner, følg med på datoene på [tryggivann.no](http://tryggivann.no). Avbestillingsfrist er en måned før kursstart. Refusjon er ikke mulig etter fristen.

### Kursdatoer:

Mandag 24 juni 2019	20:00	-	21:00	Lambertseter Bad
Tirsdag 25 juni 2019	20:00	-	21:00	Lambertseter Bad
Onsdag 26 juni 2019	20:00	-	21:00	Lambertseter Bad
Torsdag 27 juni 2019	20:00	-	21:00	Lambertseter Bad