

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Stupescole 8-12år kl 16.15
Sted: Moa svømmehall
Arrangør: Aalesund SLK
Kurstype: Stup Svale (nivå 1)
Dato: 03.11.2019 - 01.12.2019

Hovedinstruktør: Frederikke Hansen

Bassengnavn: Moa svømmehall
Adresse: Moavegen
Sted: 6018 ÅLESUND

Epost: kurs@aask.no

Kurspris: 690,00 + medlemskontingent: 200,00
Pris ved søskenmoderasjon: 621,00

Info:

Landtrening er en svært viktig del av stup og på høyere nivå består treningen av 60-70% landtrening. På grunnlag av landtreningen bør derfor utøverne å ha med seg t-skjorte og en short, men minimumskravet er t-skjorte. Drikkeflaske kommer også godt med. Den siste tiden er vi i vannet på ulike høyder, men i starten vil det være noe kanttrening for å ha fokus på basisteknikk, men det vil avanseres og vi beveger oss opp i høyden med tid.

Kursdatoer:

Søndag 03 november 2019	16:15 - 17:45	Moa svømmehall
Søndag 10 november 2019	16:15 - 17:45	Moa svømmehall
Søndag 17 november 2019	16:15 - 17:45	Moa svømmehall
Søndag 24 november 2019	16:15 - 17:45	Moa svømmehall
Søndag 01 desember 2019	16:15 - 17:45	Moa svømmehall