

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Aquagym for kvinner kl 11:00
Sted: Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Arrangør: Bærumsvømmerne
Kurstype: Voksen
Dato: 18.01.2020 - 13.06.2020

Hovedinstruktør: Laura López Egea, Victoria Corbett, Laki Gjesti

Bassengnavn: Martina Hansens Hospitals bad
Adresse: Dønskiveien 8
Sted: 1346 GJETTUM

Kontaktperson: Victoria Corbett
Telefon: 456 10 980
Mobil: 456 10 980
Epost: victoria@barumsvømmerne.no

Kurspris: 450,00 + medlemskontingent: 300,00

Info:

40min kun for kvinner - menn har ingen adgang.-Fokus på kroppsbevissthet, bevegelse holdning, store leddutslag, styrke- og kondisjonstrening i moderat tempo til fengende og motiverende musikk.Vanngymnastikk er bevegelse og trening i vann med musikk som tilpasset intensiteten på økten. Det egner seg godt for alle, uansett forutsetninger og treningsbehov. Effekten avhenger av hvordan du jobber med vannet som motstand, jo høyere tempo og kraft/innsats, desto mer effektivt arbeid. Det gir de samme gevinstene som variert trening på land, økt kondisjon, styrke, bevegelse, sirkulasjon, koordinasjon, økt forbrenning, men uten risiko for skader. Vannet gir et behagelig og skånsomt treningsmiljø som passer de fleste, også de som ellers har vanskeligheter for å finne passende treningsstilbud. Vi jobber med kroppsbevissthet, bevegelse, holdning, fleksibilitet, koordinasjon, balanse, respirasjon, kondisjon, styrke og avspenning. Vanngymnastikken blir instruert av Laura Lopez som har lang erfaring med trening i vann og på land. Laura er helsefagarbeider og tekniker i sosial integrasjon, samt er instruktør i gruppetrening for gravide og babysvømming - småbarn instruktør. Hun har variert arbeidserfaring, og har mellom annet gjennom en årrekke jobbet innen i rehabiliteringssenter og sykehus i inn - og utland. Hun har tilrettelagt og instruert vanngymnastikk i basseng og ser nå frem til å motivere akkurat deg til bevegelse i vann. Trives godt med hennes jobb :). Bli med.

Kursdatoer:

Lørdag 18 januar 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 25 januar 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 01 februar 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 08 februar 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 15 februar 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 29 februar 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 07 mars 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 14 mars 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 21 mars 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 28 mars 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 18 april 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 25 april 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 09 mai 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 16 mai 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 23 mai 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 06 juni 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum
Lørdag 13 juni 2020	11:00 - 11:40	Dønskiveien 8, 1346 Gjøttum