

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Pingvin  
**Sted:** Nautilus Eiganes  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Pingvinmerket  
**Dato:** 04.01.2020 - 14.03.2020

**Hovedinstruktør:** Stavanger SK Instruktør, Angela Sigvaldsen, Malin Frøiland, Malene Laugtug Jacobsen

**Bassengnavn:** Nautilus Eiganes  
**Adresse:** Bretlandsgata 31  
**Sted:** 4009 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica  
**Telefon:** 51293060  
**Epost:** kurs@stavangersvømmeklubb.no

**Kurspris:** 1500,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Pingvinkurset er det tredje kursnivået i begynneropplæringen. Kurset bygger videre på skilpaddekurset, og målene fra skilpadde må være bestått før påmelding. Det innebærer at barna at barna skal kunne flyte i pil på mage og rygg i minst 15 sekunder, samt kunne dreie rundt fra magen til ryggen og tilbake. På pingvinnivået skal barna lære å flyte i bevegelse/gli, over og under vann, på mage og rygg, samt med og uten beinspark. Bassenget holder en temperatur på ca 34 grader. Bassenget er 40-150 cm dypt, og Pingvinkurset foregår i den dype delen.

### Kursdatoer:

Lørdag 04 januar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 11 januar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 18 januar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 25 januar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 01 februar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 08 februar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 15 februar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 22 februar 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 07 mars 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes
Lørdag 14 mars 2020	14:00	-	14:30	Nautilus Eiganes