



SVØMMEKURS STARTER DESEMBER 2011 - NORDTVET BAD

SØNDAG: 4. DESEMBER 2011

TIRSDAG: 6. DESEMBER 2011

TORS DAG: 8. DESEMBER 2011

(NOEN KURSDAGER UTGÅR GRUNNET SVØMMESTEVNE, OG LIKNENDE)

VARIGHET: **12 GANGER**

MEDLEMSKONTINGENT, KR 100, MÅ BETALES ÉN GANG PR ÅR.

FOR MANDAGS-, TIRSDAGS- OG TORS DAGSSKURS: KURSDELTAGERE MÅ BETALE INNGANGSBILLETT (KR 38,-).

FORESATTE MÅ BETALE 10 KR FOR INNGANG TIL HALLEN

VI GJØR OPPMERKSOM PÅ AT DET PÅLEGGES ADMINISTRASJONSGEBYR VED TREKK FRA PÅMELDT KURS.

PÅMELDING: WWW.SK-SPEED.NO

Det er **ikke** mulig å melde på via e-post

Postadresse:
SK Speed
Postboks 5, Kalbakken
0901 Oslo

Bankkonto:
1607.85.95306

Treningsadresse:
Nordtvet Bad
Gårdsvn. 4.
0952 Oslo

SK Speed

svømmegruppa



KURSOPPSETT TIRSDAGER, med forbehold om endringer:

Kurset holdes i svømmehallens åpningstid og inngangsbillett må betales

| TID | TIRSDAGSKURS 06.12. 2011, 12 GANGER | PRIS NB: kontingent på kr 100 i tillegg for nye medlemmer | VARIGHET 12 ganger à |
|------------------------|---|--|--|
| 17.00 til 17.30 | Hvalmerket IDnr 7716 | 1200 (+ inngangsbillett) | 30 min |
| 17.30 til 18.00 | Skilpaddemerket IDnr 7754 | | |
| 18.00 til 18.30 | Pingvinmerket IDnr 7755 | | |
| 18.30 til 19.00 | Selungemerket IDnr 7756 | | |
| 19.00 til 19.45 | SEL IDnr 7757 | 1500 (+ inngangsbillett) | 45 min FRA KL 19- SVØMMEPARTI TAR |
| 19.45 til 20.45 | Voksenkurs (voksne og evt ungdom over 14 år) SVØMMEDYKTIGE IDnr 7758 | 1800 (+ inngangsbillett) | 60 min |

Postadresse:
SK Speed
Postboks 5, Kalbakken
0901 Oslo

Bankkonto:
1607.85.95306

Treningsadresse:
Nordtvet Bad
Gårdsvn. 4.
0952 Oslo

Hjemmeside: www.sk-speed.no

SK Speed

svømmegruppa

KURSOPPSETT TORSDAGER, med forbehold om endringer:

Kurset holdes i svømmehallens åpningstid og inngangsbillett må betales

| TID | TORSDAGSKURS 08.12. 2011, 12 GANGER | PRIS NB: kontingent på kr 100 i tillegg for nye medlemmer | VARIGHET 12 ganger à |
|------------------------|--|--|---------------------------------|
| 17.00 til 17.30 | Hvalmerket IDnr 7759 | 1200 (+ inngangsbillett) | 30 min |
| 17.30 til 18.00 | Skilpaddemerket IDnr 7760 | | |
| 18.00 til 18.30 | Pingvinmerket IDnr 7761 | | |
| 18.30 til 19.00 | Selungemerket IDnr 7762 | | |
| 19.00-19.45 | Sel IDnr 7764 | | |
| 19.45 til 20.30 | Sjøløve IDnr 7775 | (+ inngangsbillett) | 45 min |

Postadresse:
SK Speed
Postboks 5, Kalbakken
0901 Oslo

Bankkonto:
1607.85.95306

Treningsadresse:
Nordtvet Bad
Gårdsvn. 4.
0952 Oslo

Hjemmeside: www.sk-speed.no

SK Speed

svømmegruppa

KURSOPPSETT SØNDAGER, med forbehold om endringer:

Ingen inngangsbillet i tillegg da Speed leier hele badet

| TID | SØNDAGSKURS 04.12. 2011, 12 GANGER | | | PRIS NB: kontingent på kr 100 i tillegg for nye medlemmer | VARIGHET 12 ganger à |
|-----------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|
| 16.15 til 16.45 | <i>Hvalmerket IDnr</i> | <i>Skilpaddemerket IDnr 7763</i> | <i>Pingvinmerket IDnr 7764</i> | 1450 30 min | |
| 16.45 til 17.15 | <i>Hvalmerket IDnr 7765</i> | <i>Skilpaddemerket IDnr 7766</i> | <i>Selungemerket IDnr 7767</i> | | |
| 17.15 til 17.45 | <i>Hvalmerket IDnr 7768</i> | <i>Pingvinmerket IDnr 7769</i> | <i>Selungemerket IDnr</i> | | |
| 17.45 til 18.15 | <i>Skilpaddemerket IDnr</i> | <i>Pingvinmerket IDnr 7770</i> | <i>Selungemerket IDnr 7771</i> | | |
| 18.15 til 19.00 | SEL IDnr 7772 | | SJØLØVE IDnr 7773 | 1750 | 45 min |
| 1945 | Voksen Ny begynner Idnr 7776 | | | | |

Postadresse:

SK Speed
Postboks 5, Kalbakken
0901 Oslo

Bankkonto:

1607.85.95306

Treningsadresse:

Nordtvet Bad
Gårdsvn. 4.
0952 Oslo

Hjemmeside: www.sk-speed.no

SK Speed

svømmegruppa

Kursene følger Norges svømmeforbunds svømmeskole for barn:

ENKEL KURSBESKRIVELSE:

Hval: vanntilvenning for mindre barn (4-5 år, min 110 cm pga bassengdybden)

Skilpadde: lære å flyte i vannet, hoppe fra kanten

Pingvin: gli- og pusteteknikk, de første svømmetakene, hoppe fra kanten

Selunge: introduksjon til ulike svømmearter, stup fra kanten

Sel og Sjøløve: bygger på forutgående kurs og gir inngående svømmeinstruksjon samt stup

Voksenkurs: nybegynner eller for deg som vil bli en bedre svømmer

Ytterligere beskrivelse, se WWW.TRYGGIVANN.NO

Spørsmål kan sendes til kurs@sk-speed.no

Påmelding via www.sk-speed.no

Postadresse:
SK Speed
Postboks 5, Kalbakken
0901 Oslo

Bankkonto:
1607.85.95306

Treningsadresse:
Nordtvet Bad
Gårdsvn. 4.
0952 Oslo

Hjemmeside: www.sk-speed.no