



SVØMMEKURS STARTER 15. MARS 2011 - NORDTVET BAD

TIRSDAG: 15. MARS 2011 – 31. MAI 2011
TORSdag: 17. MARS 2011 – 09. JUNI 2011
SØNDAG: 20. MARS 2011 – 12. JUNI 2011
(NOEN KURSDAGER UTGÅR I APRIL PGA PÅSKEFERIE)

VARIGHET: 12 GANGER

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

FOR TIRSDAGS- OG TORSdagSSKURS: KURSDELTAGERE MÅ BETALE INNGANGSBILLETT.

FORESATTE MÅ BETALE 10 KR FOR INNGANG TIL HALLEN

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 SØNDAGER, med forbehold om endringer:

Ingen inngangsbillet i tillegg da Speed leier hele badet

| TID | SØNDAGSKURS 20.03. 2011, 12 GANGER | | | PRIS NB: kontingent på kr 100 i tillegg for nye medlemmer | VARIGHET 12 ganger à |
|------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|
| 16.15 til 16.45 | Hvalmerket IDnr 4961 | Skilpaddemerket IDnr 4962 | Pingvinmerket IDnr 4964 | 1450 30 min | |
| 16.45 til 17.15 | Hvalmerket IDnr 4963 | Skilpaddemerket IDnr 4858 | Selungemerket IDnr 4965 | | |
| 17.15 til 17.45 | Skilpaddemerket IDnr 4966 | Pingvinmerket IDnr 4967 | Selungemerket IDnr 4968 | | |
| 17.45 til 18.15 | Hvalmerket IDnr 4971 | Skilpaddemerket IDnr 4970 | Selungemerket IDnr 4969 | | |
| 18.15 til 19.00 | SEL IDnr 4972 | | | 1750 | 45 min |
| | SJØLØVE IDnr 4973 | | | | |

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 TIRSDAGER, med forbehold om endringer:

Kurset holdes i svømmehallens åpningstid og inngangsbillett må betales

| TID | TIRSDAGSKURS 15.03. 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 4974 | 1200 (+ inngangsbillett) | 30 min |
| 17.30 til 18.00 | Skilpaddemerket IDnr 4975 | | |
| 18.00 til 18.30 | Pingvinmerket IDnr 4976 | | |
| 18.30 til 19.00 | Selungemerket IDnr 4977 | | |
| 19.00 til 19.45 | SEL IDnr 4978 | 1500 (+ inngangsbillett) | 45 min |
| 19.00 til 20.00 (svømmedyktig) og 19.45 til 20.45 (nybegynner) | Voksenkurs (voksne og evt ungdom over 14 år) IDnr 4979 (nybegynner) og IDnr 4980 (svømmedyktige) | 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 17.03. 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 4981 | 1200 (+ inngangsbillett) | 30 min |
| 17.30 til 18.00 | Skilpaddemerket IDnr 4982 | | |
| 18.00 til 18.30 | Pingvinmerket IDnr 4983 | | |
| 18.30 til 19.00 | Selungemerket IDnr 4984 | | |
| 19.00 til 20.00 | Voksenkurs (voksne og evt ungdom over 14 år) IDnr 4985 (nybegynner) | 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

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