

Simskola höstterminen 2016

Målsman/Vuxen:

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Personnummer: _____

Elev/Barn

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Personnummer: _____

Kontaktuppgifter:

Mobilnummer: _____

E-postadress: _____

Adress: _____

Postnummer & ort: _____

Grupp: V.43-50**Tisdag:**

- 🍏 16:30 –17:00 Minisim nybörjare
- 🍏 17:10-17:40 Minisim fortsättning
- 🍏 17:50-18:20 Simskola grund
- 🍏 18:30-19:00 Simskola forts.1
- 🍏 19:15-19:55 Vuxen forts.2 (djup)

Onsdag:

- 🍏 16:30-17:10 Simskola forts.2

Torsdag:

- 🍏 16:00-16:30 Simskola grund
- 🍏 16:40-17:15 Simskola forts.1

Fredag:

- 🍏 14:30-15:00 Babysim nybörjare
- 🍏 15:00-15:30 Babysim forts. 1
- 🍏 15:30-16:00 Babysim forts. 2 & 3

Lördag:

- 🍏 12:15-12:55 Simskola forts.2
- 🍏 13:05-13:35 Simskola grund
- 🍏 13:45-14:20 Simskola forts. 1

Söndag:

- 🍏 09:30-10:00 Babysim nybörjare
- 🍏 10:00-10:30 Babysim forts.1
- 🍏 10:30-11:00 Babysim 2-3

- 🍏 11:05-11:40 Miniplask fr 3mån-5år
- 🍏 11:50-12:20 Minisim nybörjare
- 🍏 12:30-13:00 Minisim nybörjare
- 🍏 13:10-13:40 Minisim forts.
- 🍏 13:50-14:20 Minisim forts.
- 🍏 13:50-14:20 Simskola grund
- 🍏 14:30-15:00 Simskola grund
- 🍏 15:10-15:45 Simskola forts 1
- 🍏 15:50-16:25 Simskola forts.1
- 🍏 16:30-17:05 Simskola 9-13 år
- 🍏 17:15-17:55 Vuxensim nybörjare
- 🍏 18:00-18:40 Vuxensim fortsättning

Babysim från 3 månader
Minisim från 3-5 år
Simskola från 6 år
Kursen är 8 ggr, 1 gång per vecka

Pigges Simskola Nybörjare Ålder: från 6 år

Sydpoolen erbjuder alla barn från 6 år och uppåt att lära sig simma. Vi tränar på bröstsim och ryggsim med bröstbentag. Vi hinner också med att dyka, flyta och hoppa. Välj mellan simskola i terapibassängen (34°C varmt vatten), äventyrsbadet, undervisnings- eller motionsbassängen.

Pigges Simskola Fortsättning 1 Ålder: från 6 år

Vi fortsätter träna på bröstsim och ryggsim och simmar ev. även utan flythjälp. Välj mellan simskola i terapibassängen (34°C varmt vatten), äventyrsbadet, undervisnings- eller motionsbassängen.

Pigges Simskola Fortsättning 2 Ålder: från 6 år

Vi tränar på bröstsim, ryggsim och crawl utan flythjälp. Vi går även igen grundläggande livräddning; bad med flytväst, bogsering samt kast med livboj. Förkunskaper är att du ska kunna simma 10 meter utan flythjälpmedel.

Pigges Simskola 9 – 13 år.

Här tränar barnen efter behov, både för nybörjare och barn som har viss simkunskap.

Minisim Nybörjare Ålder: 3 – 5 år

Vi tränar på vattenläget och börjar med crawlbentag.

Vi hoppar och dyker från kanten och plockar skatter från botten.

Minisim Fortsättning Ålder: 3 – 5 år

Övningarna från nybörjarkursen utvecklas och

blir svårare. Vi provar att få ihop armtagen till crawl och ryggcrawl.

Babysim Nybörjare Ålder: 2 – 6 mån

Här lär vi oss grunderna. Vi tränar mag- och ryggläge och vänjer barnet vid vattenmiljön. Intro även till dyk. Barn äldre än 9 mån börjar direkt i "Fortsättning 1".

Babysim Fortsättning 1 Ålder: 5 mån – 1 år

Vi tränar på att hålla andan viljemässigt under vattnet, dyka målinriktat, hålla fast i bassängstången och hur man tar sig fram själv. Vi provar även att åka rutschkana.

Babysim Fortsättning 2 Ålder: 1 – 2 år

Vi fortsätter öva på målinriktade dyk, utökar simsträckan och tränar kroppskontroll bl.a. genom att vända tillbaks till bassängkanten med hjälp.

Babysim Miniplask Ålder: upp till 5 år

Här är träningen mer individuell och övningarna utvecklas och blir svårare allt eftersom barnen gör framsteg i vattnen. Miniplask är till för familjer med barn i olika åldrar som vill gå i samma grupp.

Betalningsavi skickas ut med post.

Skriv gärna i fler alternativ då kursen kan vara full när du bokar