**Simskola** vårterminen 2017

**Målsman/Vuxen:** **Elev/Barn**

Förnamn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Förnamn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Efternamn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Efternamn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Personnummer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Personnummer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kontaktuppgifter:**

Mobilnummer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ E-postadress: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adress:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Postnummer & ort: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**OBS: texta gärna**

Grupp: **V.3-11**

**Tisdag:**

* 16:30 – 17:00 Minisim nybörjare
* 17:10-17:40 Minisim fortsättning
* 17:50-18:30 Simskola grund
* 18:30-19:10 Simskola forts.1
* 19:15-19:55 Simskola forts.2

**Torsdag:**

* 16:00-16:40 Simskola grund
* 16:40-17:10 Simskola forts.1

**Fredag:**

* 14:30-15:00 Babysim nybörjare
* 15:00-15:30 Babysim forts. 1
* 15:30-16:05 Babysim forts. 2 & 3

**Söndag:**

* 09:30-10:00 Babysim nybörjare
* 10:00-10:30 Babysim forts.1
* 10:30-11:05 Babysim forts.2-3
* 11:05-11:40 Miniplask 3 mån-5 år

**Söndag:**

* 11:50-12:20 Minisim nybörjare
* 12:30-13:00 Minisim nybörjare
* 13:10-13:40 Minisim forts.
* 13:50-14:20 Minisim forts.
* 13:50-14:30 Simskola grund
* 14:30-15:10 Simskola grund
* 15:10-15:50 Simskola forts 1
* 15:50-16:30 Simskola forts.1
* 16:30-17:10 Simskola forts.2
* 17:10-17:50 Simskola 9-13 år nyb.
* 18:00-18:40 Vuxensim nybörjare

|  |
| --- |
| **Babysim från 3 månader** |
| **Minisim från 3-5 år** |
| **Simskola från 6 år** |
| **Kursen är 8 ggr, 1 gång per vecka**  **Pris:**  **Babysim & Minisim 1050 kr**  **Simskola barn 1200 kr**  **Vuxensim 1450 kr** |



**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 |