Välkommen till vårens simskola på Actic Delphinenbadet

 **Steg 1**

Steg 1

*För barn från 6 år, inga förkunskapskrav*

*Ska kunna bottna på den grunda delen (90 cm)*

*Mål: Baddaren Grön & Blå, Sköldpaddan*

* Grupp A: Tisdagar 17.00-17.45 + Torsdagar 17.00-17.30 (12 tillfälle)
* Grupp B: Fredagar 17.15-18.00 (6 tillfälle)
* Grupp C: Söndagar 12.30-13.15 (6 tillfälle)

**Steg 2**

Steg 2

*Förkunskapskrav: Föregående märken (se steg 1) samt hoppa från kanten på grunt vatten, doppa huvudet, flyta på mage & rygg*

*Mål: Baddaren gul, pingvinen silver & guld, fisken silver & guld*

* Grupp A: Tisdagar 17.45-18.30 + Torsdagar 17.30-18.00 (12 tillfälle)
* Grupp B: Fredagar 18.00-18.45 (6 tillfälle)
* Grupp C: Söndagar 13.15-14.00 (6 tillfälle)

Steg 3

*Förkunskapskrav: Föregående märken (se steg 1 & 2) samt kunna ta sig framåt 25 meter & hoppa ifrån kanten på djupt vatten*

*Mål: Järnmärket*

**Steg 3**

* Grupp A: Tisdagar 18.30- 19.15 + Torsdagar 18.00-18.30 (12 tillfälle)
* Grupp B: Fredagar 18.45-19.30 (6 tillfälle)
* Grupp C: Söndagar 14.00-14.45 (6 tillfälle)

**Steg 4**

Steg 4

*Upp till 16 år*

*Förkunskapskrav: Föregående märken (se steg 1, 2 och 3) samt god simteknik i bröstsim samt ryggsim*

*Mål: Hajen brons & silver*

* Grupp A: Söndagar 14.45-15.30 (6 tillfälle)

**Vuxen**

Vuxen

*Från 16 år*

*Inga förkunskapskrav*

*Mål: Vattenvana och vatten balans samt ta sig framåt i vattnet*

* Nybörjare: Tisdagar 19.15-20.00 (6 tillfälle)

**Denna omgångens simskola kommer att vara:**

Vecka 9-14 - 2019 anmälan påbörjas v 6 - 2019

Anmälan till period 3 påbörjas v. 12.

***Anmälan görs i receptionen på Actic Delphinenbadet.***

*Vid anmälan vänligen uppge:* ***deltagarens namn, personnummer och önskemål om grupp.***

*500 kr betalas in vid anmälningstillfället och därefter 1000 kr vid kursstart för grupper om 12 kurstillfällen och 500 kr vid kursstart för grupper om 6 kurstillfällen.*

***Anmälan är bindande och vi återbetalar inte.***