



Vågsbygd Svømme- og livredningsklubb

BLI MED PÅ **GRATIS** SVØMMEKURS I JULI

Vågsbygd svømme- og livredningsklubb har i samarbeid med det lokale næringslivet i Kristiansand, gleden av å tilby gratis svømmeopplæring 5 dager i juli. Tre dager i Aquarama (i helsebadet) og to dager i «stampa» i Baneheia. Alle må møte 15 min før oppsatt tid, for å skifte og dusje. Vi er i vannet ca 50 min, før de sendes i garderoben. Vi har kurs i uke 29, og 30.
Aldersgruppe fra året man fyller 6-12 år.



Bli med!!! 😊

Påmelding gjøres her <https://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid=188640>

Har du spørsmål? Send en epost til svommekurs@vslk.no eller send en sms til Janne Thorstensen tlf 90926214.



Nivå 2 / Pingvinkurs

Barna må her være trygg i vann og klare å ha hodet/ansiktet under vann. Vi øver på å dykke, flyte på mage og rygg, «ligge i pil» og på riktig pusteteknikk. Vi øver mye på crawl og rygg beinspark og svømmetakene.

