



Velkommen til svømmekurs i Kråkstad svømmehall

Oppstart vår 2025: Uke 3 – mandag 13. januar og torsdag 16. januar.
Siste svømming i uke 20

Svømmekurs for barn og ungdom:

Gruppe	Tidspunkt	Nivå	Omtrentlig aldersinndeling
Vannløpper	Mandager 17:30 – 18:15	Nybegynner	1.-2. klasse
Gullfisk	Mandager 18:15 – 19:00	Nybegynner / øvet	Fra 2. klasse og oppover
Crawl	Mandager 19:00 – 19:45	Viderekommen	5.-10. klasse
Tangløpper	Torsdager 17:30 – 18:15	Nybegynner	1.-2. klasse
Torsker	Torsdager 18:15 – 19:00	Nybegynner / øvet	Fra 2. klasse
Sverdfisk	Torsdager 19:00 – 19:45	Øvet	3.-7. klasse

Forklaring til nivåinndeling:

Nybegynner – Bli trygg i vann, få vann i ansiktet og dykke, øve på å flyte og svømmeteknikk

Øvet – Kan svømme, og trenger mengdetrening

Viderekommen – Svømmer godt og vil lære mer teknikk. I tillegg blir det lek i vann for større barn

Trening for voksne:

Gruppe	Tidspunkt	Informasjon
Vanngym for damer	Mandager 20.00 – 21.00	Aerobic og styrketrening i vann.

Praktisk informasjon:

Påmelding på mail til: barbrolarsen87@gmail.com Send navn, etternavn, fødselsdato og ønsket gruppe. Det tas forbehold om endringer av grupper og tidspunkt.

Prisen er 900,- for vårsemesteret, og i tillegg må alle være medlem av Kråkstad IL (pris 200 – 550,- pr år). Mer info på <https://www.krakstad-il.no/p/6161/bli-medlem>

Foresatte til barn på svømmeopplæring vil få ansvar for én eller flere vakter på folkebadet (åpent basseng på lørdager) i løpet av året, og vil kontaktes i forbindelse med dette.

Info og oppdateringer gjøres på klubbens nettsider, samt over Spond.