

Vinter og vår 2018

Velkommen til Vanngym på Bingsfoss ungdomsskole



Vanngym er allsidig trening for alle voksne. Vanngym gir effektivt trenings utbytte samtidig som kroppen utsettes for lav belastning. Det er også morsomt og sosialt.

SIF Svømmegruppe har investert i nødvendig utstyr, og vanngym er derfor et rimelig treningstilbud. I tillegg til kursavgiften på 600,- kroner må deltagerne også betale medlemsavgift til SIF, og registrere seg som medlemmer av SIF Svømmegruppe på Minidrett.no

Sørumsand IF

Sørumsand IF har siden 2011 hatt en aktiv svømmegruppe i kontinuerlig vekst. Mange har lært å svømme, og mer enn 50 ildsjeler bygger på sin kompetanse hver uke. Vanngym er et relativt nytt satsingsområde for svømmegruppen, og vi har med oss en erfaren instruktør på laget som sørger for et høyt faglig nivå på treningsøkterne.

Kompetent og Inkluderende Målrettet og Entusiastisk

Flere svømmetilbud i Sørumsand IF

Sørumsand IF er en av de svømmeklubbene med størst bredde i Norge. Vi har flere års erfaring med svømming og vannpolo, og i 2017 startet vi opp synkronsvømming, open water og masters (svømming for voksne). Vi har jobber for å tilby aktiviteter for alle i familien hele året.

Praktisk informasjon

Påmelding på Trygg i Vann:

- Vanngym 1 - Tirsdager 19:45-20:40:
<https://www.tryggivann.no/>
- Vanngym 2 - Tirsdager 20:45-21:40:
<https://www.tryggivann.no/>

Spørsmål og svar:

- svømming@sif.no

Utstyr:

- Badetøy og badehette
- Håndkle
- Sjampo
- Send oss en e-post om dere har utfordringer med å registrere dere på Tryggivann.no så prøver vi å hjelpe dere med registreringen.

Sørumsand IF Svømmegruppe

Dere finner alle våre kurs på:

Tryggivann.no

God idrett i godt miljø!